

ДЕПРЕССИЯ - актуальная проблема современного мира



Депрессия – сложное эмоциональное состояние человека, включающее пониженное настроение, потерю интереса к жизни и чувства удовольствия ею. Многие люди, находящиеся в депрессивном состоянии, думают о бессмысленности жизни, о собственной ненужности или неполноценности, винят себя во всех проблемах и неприятностях, а некоторые задумываются о смерти и совершают попытки самоубийства.

ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕПРЕССИИ:

- быстрая утомляемость, физическая слабость;
- снижение настроения, плаксивость, раздражительность по малейшему поводу;
- снижение трудоспособности, концентрации внимания;
- появление чувства неуверенности в себе;
- нарушения сна, снижение аппетита.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ДЕПРЕССИЯ

Наиболее часто к развитию депрессии приводят:

1. Ссоры с близкими, разводы, служебные конфликты, серьезные финансовые затруднения, неожиданный имущественный крах, нарушение жизненных целей и планов, крах карьеры, разлука с близкими, переживание одиночества.
2. Неотрегулированный темп работы и жизни, требующий постоянного переключения в неожиданных направлениях.
3. Соматические заболевания: онкологические заболевания, рассеянный склероз, инсульт, диабет, нарушения функции щитовидной железы, системная красная волчанка, инфаркт миокарда, патология почек и печени и т.д.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Депрессия – это заболевание, с которым трудно справиться самому, его лечением должен заниматься специалист. Только врач-психотерапевт или психиатр может правильно диагностировать это психическое расстройство, решить вопрос терапии.

1. Обращение к врачу – это Ваш первый шаг на пути к выздоровлению. Обращение за помощью к психотерапевту – это не слабость, наоборот, нужно иметь немалое мужество, чтобы признать свои проблемы и бороться с ними.



Избегайте самостоятельного приёма медикаментов (без рекомендации лечащего врача). Избегайте употребления алкоголя и наркотических веществ, они приносят лишь временное облегчение, но впоследствии только усиливают депрессию и разрушают Вашу жизнь.

2. Не скрывайте от близких то, что Вы страдаете депрессией. Не бойтесь обратиться к ним за поддержкой. Постоянная маска хорошего настроения и страх показаться слабым отнимают у Вас силы и усугубляют депрессию.

КАК ЛЕЧИТЬ?

Лечение депрессии включает использование медикаментов – антидепрессантов и психотерапии. Ученые всего мира утверждают, что основой терапии депрессии являются именно антидепрессанты. Принятие решения о том, какое лечение лучше, зависит от ряда факторов, таких как: тяжесть депрессии (легкая, умеренная, тяжелая), длительность депрессивного расстройства, переносимость терапии, наличие сопутствующих заболеваний.



Современные антидепрессанты хорошо переносятся пациентами и имеют мало побочных эффектов. В арсенале врачей в настоящее время находятся 8 групп антидепрессантов различных по механизму действия и дающих возможность эффективно лечить пациентов с различными вариантами депрессии. Очень важно, чтобы Вы находились в постоянном и регулярном контакте с Вашим лечащим врачом. Не бойтесь задавать вопросы о своём лечении.

ВАЖНО ЗНАТЬ

1. Антидепрессанты начинают действовать постепенно, их полный эффект проявляется не сразу, примерно через 1-2 недели от начала приема, в зависимости от индивидуальных особенностей человека.

2. Нет опасности развития зависимости от антидепрессанта (Вы не «полюбите» антидепрессант и не будете в нем нуждаться после лечения).

3. Нельзя самостоятельно отменять антидепрессанты и самостоятельно изменять дозу.

4. Депрессия хорошо поддается лечению с помощью современных антидепрессантов.

5. По всем вопросам лечения необходимо советоваться с врачом!

Обращение за помощью:

Кабинет кризисной помощи, адрес: г. Тюмень, ул. Герцена, 74, 1 этаж; телефон: 8 (3452) 50-66-39.

Телефон доверия: 8 (3452) 50-66-43; 8-800-220-8000.

Телефон доверия: 8 (3452) 50-66-43, 8 800 220 8000.