

**Обращение за медицинской помощью: г. Тюмень, ул. Герцена, 74, кабинет кризисной помощи, контактный телефон: 8(3452)50-05-98; телефоны Доверия: 8(3452)50-66-43, 8(800)220-80-00.**

## **Депрессия: как распознать и победить**

**Памятка для пациентов и их родственников**

**Депрессия** — психическое расстройство, для которого типично угнетенное, подавленное настроение с негативной, пессимистической оценкой себя, своего положения в окружающей действительности и своего будущего.

Депрессия ощущается человеком как душевное и/или телесное страдание, чувство душевной боли, уныние, безнадежность, отчаяние, которые сопровождаются снижением побуждений к деятельности, заторможенностью или тревожным возбуждением.



**ДЕПРЕССИЯ –**

**ЭТО НЕ ЛЕНЬ!**

**ЭТО НЕ РАВНОДУШИЕ!**

**ЭТО НЕ ПРИЗНАК СЛАБОСТИ!**

**ЭТО НЕ МАНИПУЛЯЦИЯ!**

### **СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ МНОГООБРАЗНЫ:**

**Тоска** — неопределенное ощущение непереносимого гнета в груди или животе с характером душевного страдания;

**Ослабление или исчезновение интереса** к жизни, к увлечениям;

**Апатия** — дефицит побуждений с утратой жизненного тонуса, вялостью;

**Утрата чувства наслаждения**, способности испытывать удовольствие, снижение либидо;

**Тревога** — беспочвенное волнение, предчувствие опасности с ощущением внутреннего напряжения, боязливое ожидание;

**Интеллектуальное и двигательное торможение** — трудности сосредоточения, концентрации внимания, замедленность движений, утрата спонтанной активности;

**Болезненное бесчувствие** — мучительное чувство утраты эмоций, невозможности воспринимать природу, испытывать любовь, ненависть, сострадание, гнев;

**Колебания настроения** в течение дня с максимумом плохого самочувствия ранним утром и некоторым улучшением состояния в послеобеденное время и вечером;

**Идеи малоценности, греховности, ущерба** — неотвязные размышления о собственной никчемности, порочности, неспособности содержать семью и т.п. с уничижительной переоценкой прошлого, настоящего, перспектив на будущее;

**Суицидальные мысли** — навязчивое желание умереть с идеями бессмысленности существования или непреодолимое влечение, упорное стремление к самоубийству;

**Дисфория** - мрачность, брюзжание, ожесточенность, сварливость с претензиями к окружающим и демонстративным поведением;

**Ипохондрические идеи** — устойчивы тревожные опасения об опасности и бесперспективности лечения актуальной или мнимой соматической болезни.

Нередко депрессии имеют **маскированные формы** ("скрытая депрессия"). Человек может не осознавать депрессивного расстройства и часто убежден в наличии у себя какого-либо редкого и труднодиагностируемого заболевания.

Депрессии, принимающие соматические "маски":

- **Имитируют сердечно-сосудистую патологию**(ощущение сердцебиения, тахикардия, повышение артериального давления, чувство нехватки воздуха, чувство жжения в груди, чувство тяжести в груди, ощущение перебоев в работе сердца);
- **Боли** (головные боли, невралгии различной локализации, мышечные боли, боли в животе);
- **Нарушения сна** (трудности засыпания, пробуждения среди ночи, неприятные сновидения, окончательные ранние пробуждения с затрудненным, требующим волевого усилия, мучительным подъемом);
- **Нарушения пищеварения** (тошнота, снижение аппетита, реже повышение аппетита, отсутствие аппетита и отвращение к пище, сопряженные с похуданием, запоры, диарея);
- **Нарушения вегетативной нервной системы** (мышечное напряжение, сухость во рту, повышенное потоотделение);



**!Появление в период беременности и после родов симптомов тревоги и сниженного настроения — повод насторожиться!**



А если появляются стойкие тревожные опасения выкидыша, осложненных родов, страх потерять ребенка, страх собственной смерти, апатия, чувство неспособности испытывать эмоции (например, любовь к мужу, ребенку), присоединяются суицидальные мысли и/или навязчивые представления контрастного содержания (страх нанести повреждения ребенку - ударить ножом, сбросить с балкона и т.д.) – незамедлительно обратитесь к врачу!

## **ПРИЧИНЫ ДЕПРЕССИИ:**

### **Социальные причины:**

- Тяжелые жизненные ситуации, особенно в условиях одиночества и недостаточной социальной поддержки (травма, горе, переезд, утрата, развод, финансовый крах, отсутствие работы, расставание с любимым человеком);



- Длительные чрезмерные нагрузки;
- Личная и бытовая неустроенность;
- Напряженная обстановка в семье или на работе;
- Материальные трудности.

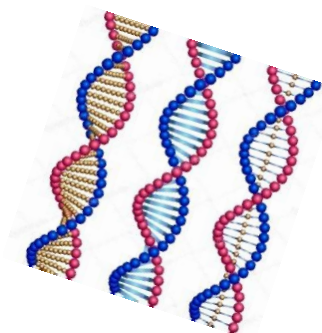
### **Биологические причины:**

- Врожденные особенности организма (низкое содержание нейротрансмиттеров в головном мозге);

- Наследственный фактор;

- Наличие тревожных и депрессивных эпизодов ранее;

- Хронические соматические заболевания. Депрессия может быть спровоцирована патологиями щитовидной железы, гепатитом, сахарным диабетом, онкологией и др. Особое состояние возникает у пациентов при отчаянии, чувстве утраты смысла жизни и даже выраженном физическом дискомфорте;



- Изменения уровня гормонов. Депрессия нередко возникает у подростков, беременных женщин, молодых мам, пожилых людей;
- Прием некоторых лекарственных препаратов (гормонов, противомикробных и гипотензивных средств);
- Злоупотребление алкоголем, прием наркотиков.

### **Психологические причины:**

- Особенности личности. Они тесно связаны с депрессиями и являются следствием нарушений в структуре личности. На физиологическом уровне у некоторых людей можно выявить предрасположенность к депрессивному фону, склонность к апатии, агрессии и повышенной тревожности.

## ЧЕМ НЕ ЛЕЧИТСЯ ДЕПРЕССИЯ:

- алкоголем
- физическими наказаниями
- волевым усилием
- беспорядочными половыми связями
- моральным давлением
- гаданиями, заговорами и т.п.



## ЧТО НУЖНО ПРЕДПРИНЯТЬ, ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛИ ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ:

- ✓ Поделитесь своими чувствами с человеком, которому доверяете. 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.
- ✓ Продолжайте заниматься вещами, которые нравятся.
- ✓ Ограничьте негативную информацию (ТВ, интернет).
- ✓ Избегайте самоизоляции. Оставайтесь в контакте с семьей и друзьями.
- ✓ Питайтесь регулярно и полноценно.
- ✓ Соблюдайте режим сна.
- ✓ Регулярно занимайтесь спортом или поддерживайте регулярную физическую активность.
- ✓ Исключите употребление алкоголя.
- ✓ Депрессия – это заболевание. Только врач-психиатр или психотерапевт может правильно поставить диагноз и решить вопрос терапии данной патологии.



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

**Телефоны Доверия: 8(3452)50-66-43, 8(800)220-80-00.**