

Депрессия – это распространённое расстройство, которым страдают миллионы людей. По данным разных исследователей, им страдает до 20% населения развитых стран.

В повседневной жизни мы часто можем слышать «У меня депрессия». В этом случае чаще всего подразумевается сниженное настроение, связанное с какими-либо событиями нашей жизни. Но клиническое понимание депрессии отличается от бытового. В клиническом смысле депрессия является расстройством, при котором необходима помощь специалиста.

Чаще депрессия возникает на фоне стрессов или длительно существующих тяжелых травмирующих ситуаций. Иногда она возникает без видимых внешних причин. Депрессивное состояние может сопутствовать соматическим заболеваниям (сердечно-сосудистым, желудочно-кишечным, эндокринным и т.д.). Депрессия может возникать в виде единичных эпизодов или протекать хронически в виде повторяющихся обострений. У некоторых людей депрессия может носить хронический характер - продолжается в течении многих лет, не достигая значительной степени тяжести. Иногда депрессия ограничивается в основном телесными симптомами без отчетливых эмоциональных проявлений. При этом клинические и лабораторные обследования могут не выявлять каких-либо органических изменений. В таких случаях необходима консультация врача-психиатра. При своевременном выявлении депрессии и оказании необходимой помощи отмечается быстрое улучшение психического и физического самочувствия.

Наиболее типичные признаки этого расстройства, которые могут наблюдаться в разных сочетаниях:

Эмоциональные проявления:

- тоска, страдание, угнетенное, подавленное настроение, отчаяние;
- тревога, чувство внутреннего напряжения, ожидание беды;
- раздражительность;
- чувство вины, частые самообвинения;
- недовольство собой, снижение уверенности в себе, снижение самооценки;
- снижение или утрата способности переживать удовольствие от ранее приятных занятий;
- снижение интереса к окружающему.

Физиологические проявления:

- нарушения сна (бессонница, сонливость);
- изменения аппетита (его утрата или переедание);
- нарушение функции кишечника (запоры);
- снижение сексуальных потребностей;
- снижение энергии, повышенная утомляемость при обычных физических и интеллектуальных нагрузках, слабость;
- боли и разнообразные неприятные ощущения в теле (например, в сердце, в области желудка, в мышцах).

Поведенческие проявления:

- пассивность, трудности вовлечения в целенаправленную активность;
- избегание контактов (склонность к уединению, утрата интереса к другим людям);
- отказ от развлечений;
- алкоголизация и злоупотребление психоактивными веществами, дающими временное облегчение.

Мыслительные проявления:

- трудности сосредоточения, концентрации внимания;
- трудности принятия решений;
- преобладание мрачных, негативных мыслей о себе, о своей жизни, о мире в целом;
- мрачное, пессимистическое видение будущего с отсутствием перспективы, мысли о бессмысленности жизни;
- мысли о самоубийстве (в тяжелых случаях депрессии);
- наличие мыслей о собственной ненужности, незначимости, беспомощности;
- замедленность мышления.

Депрессия – серьезное заболевание, которое резко снижает качество жизни, трудоспособность и приносит страдание, как самому человеку, так и его близким. Однако, часто это расстройство воспринимается как проявление плохого характера, лени и эгоизма, распушенности или природного пессимизма. Следует помнить, что депрессия - не просто плохое настроение, а расстройство, которое требует вмешательства специалистов, способных оказать эффективную помощь. Чем раньше депрессия будет выявлена и чем раньше будет оказана соответствующая помощь, тем больше вероятность, что это расстройство не повторится в последствии, не перейдет в хроническую форму и не примет тяжелой формы, сопровождающейся желанием покончить с собой.

Педагог-психолог

Смирнова Т.В.