

# Депрессия

## Я



▣ **Депрессия** -это психическое расстройство, которое может вывести человека из эмоционального равновесия на продолжительное время и значительно ухудшить качество его жизни (трудовую активность, личные отношения и т. д.).

- Зачастую депрессия возникает как ответная реакция на психологическую травму или отрицательное событие (смерть близкого человека, увольнение с работы). Депрессия, или болезненно пониженное настроение, может быть как самостоятельным заболеванием, так и проявлением многих других. Пониженное настроение может быть и у совершенно здоровых людей.





- Депрессия является одним из наиболее распространенных душевных расстройств. Необходимо знать, что депрессия во всех своих проявлениях – это заболевание, которое необходимо лечить, иначе оно примет затяжное течение, при этом расстройстве у больных нередко возникают мысли о самоубийстве.

- Но несмотря на такие мысли больные бывают настолько ослаблены, что не находят достаточно физических сил, чтобы лишиться себя жизни. Осуществить они это могут тогда, когда депрессия у них несколько ослабевает. Своевременное лечение депрессии в большинстве случаев приводит к полному выздоровлению.

# Формы депрессивного расстройства:

- **Большая депрессия** (не проходящее чувство печали или полная безрадостность, когда удовольствия не доставляют даже самые любимые занятия).

## Разновидности большой депрессии:

- **Психотическая депрессия** (помимо симптомов самой депрессии у больных на фоне подавленного настроения развиваются бред и галлюцинации).
- **Атипичная депрессия** (люди ощущают себя беспомощными, занимаются самообвинением).
- **Послеродовая депрессия** (расстройство, возникающее из-за гормональных колебаний спустя дни, недели и даже месяцы после рождения ребенка).

- **Биполярная депрессия** (нарушение, при котором люди периодически испытывают необычные эйфорические подъемы настроения, называемые маниакальными периодами).

### Разновидности биполярной связи:

- • Ускоренное циркулярное расстройство.
- • Дисфорическая мания.
- • Смешанные состояния.
- • Циклотимия.

# СИМПТОМЫ депрессий:

- ❑ Печаль, тревога, опустошенность – всегда, либо большую часть времени.
- ❑ Мысли о смерти, о самоубийстве.
- ❑ Чувство вины, безнадежности, собственной никчемности.
- ❑ Утрата интереса к тому, что раньше привлекало и доставляло удовольствие.
- ❑ Бессонница или наоборот сонливость.
- ❑ Аппетит снижен, потеря в весе либо аппетит усилен, прибавка в весе.
- ❑ Беспокойство, раздражительность.
- ❑ Упорное, не поддающееся лечению физическое недомогание: головные боли, хронические боли в кишечнике.
- ❑ Трудности в сосредоточении внимания, запоминания, принятия решения.
- ❑ Быстрая утомляемость.

# Причины депрессии:

- Депрессию вызывают в основном три вида факторов – биологические, генетические и внешние. А непосредственно к возникновению заболевания приводит определенное сочетание факторов.
- Биологические факторы – это изменения в биохимических процессах головного мозга и колебания в уровне вырабатываемых организмом гормонов.
- Генетические факторы лежат в основе унаследованного от родственников предрасположения человека к заболеванию.
- Внешние факторы – это стрессовые, эмоционально напряженные ситуации.



- Иногда симптомы депрессии возникают на фоне соматического заболевания, иногда как побочный эффект при приеме лекарств, а иногда как результат злоупотребления психоактивными веществами.
- Связанная с побочными причинами депрессия обычно проходит, как только мы поправляемся от соматического заболевания и снова становимся физически здоровыми.