

# ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

ПРО ДЕПРЕСІЮ

# 10 ЖОВТНЯ – ЦЕ ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

- В Україні Всесвітній день психічного здоров'я відзначають з 1992 року. Він створений, щоб привернути увагу до цієї проблеми та скоротити поширення депресивних розладів, шизофренії, хвороби Альцгеймера, наркотичної залежності, епілепсії та розумової відсталості.
- *Психічне здоров'я* - стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів та забезпечує адекватну до умов дійсності регуляцію поведінки та діяльності. Зміст поняття не вичерпується медичними та психологічними критеріями, у ньому завжди віддзеркалюються суспільні та групові норми і цінності, які регламентують духовне життя людини.

# Депресія є проблемою №1 у сфері психічного здоров'я



Худ. Якопо Віньялі. Депресія мисливця Кипариса, який ненавмисне вбив свого улюбленця-оленя.

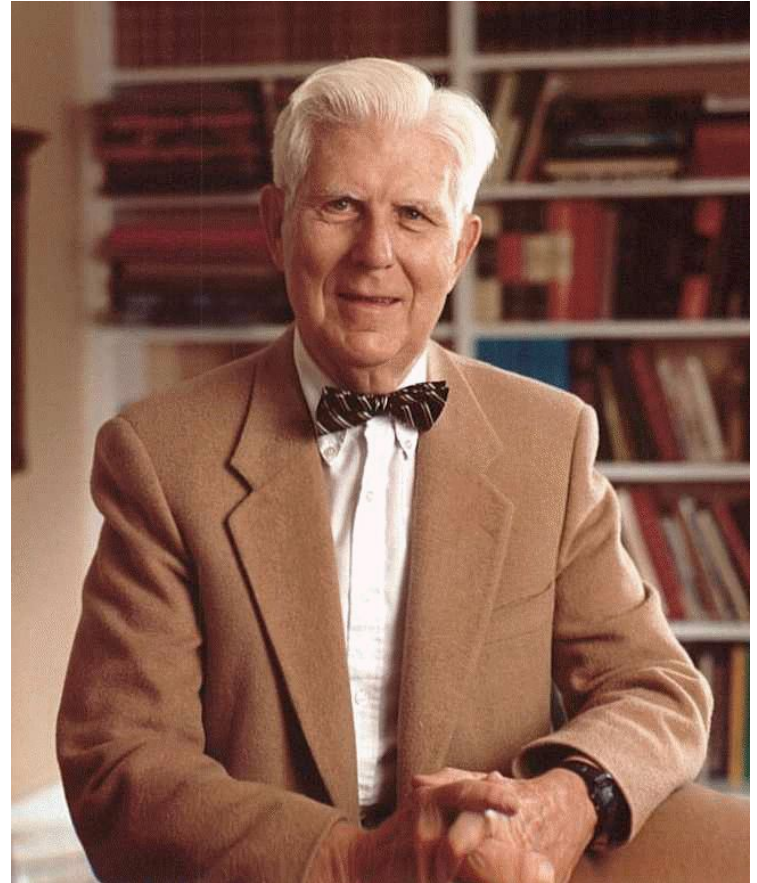
# ДЕПРЕСІЯ

(з лат. мови. пригнічення, придушення). Депресією прийнято вважати певний психічний розлад людини, який здатний вивести його на довгий проміжок часу з емоційної рівноваги і погіршити якість його повсякденного життя.



# КЛАСИЧНА МОДЕЛЬ ДЕПРЕСІЇ **БЕКА**

- 1.** Себе (провина, звинувачення, самокритика) – «Я ні на що не здатний, не такий як всі, лінивий...»
- 2.** Світ, теперішній і минулий досвід – «Ніщо нічого не варте, все погано, нікому немає до мене діла...»
- 3.** Майбутнє (песимізм, безнадія) – «Все завжди буде так, мені ніколи не стане краще, нікому немає до мене діла»



# ЗАГАЛЬНІ СИМПТОМИ **ДЕПРЕСІЇ**

- 1.** Пригнічений настрій
- 2.** Відсутність задоволення та мотивації (життя – безсенсовне)
- 3.** Надмірна самокритика та почуття вини (сприйняття себе як поганої, нікчемної, неадекватної та нічого не вартої людини)
- 4.** Підвищена дратівливість і злість
- 5.** Песимізм (постійні думки, що все буде погано, погляд на все крізь чорні окуляри)
- 6.** Безнадійність
- 7.** Труднощі із зосередженням уваги
- 8.** Труднощі перебування в товаристві інших людей
- 9.** Труднощі із запам'ятовуванням
- 10.** Зміни у режимі сну
- 11.** Зміна апетиту та ваги
- 12.** Втрата сексуального інтересу
- 13.** Думки про смерть

# ЧОМУ ЛЮДИ ПОТРАПЛЯЮТЬ В ДЕПРЕСІЮ

## БІОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ

Генетично обумовлена  
наприклад, ризик  
захворіти на депресію  
вищий, якщо від цієї  
недуги страждав хтось  
із батьків.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ

- Схильність до депресії зумовлюють певні пережиття, особливо в період раннього дитинства.
- Щоб виникла депресія, мусить спрацювати «пусковий механізм». Ним може бути стрес, якась травматична подія.

# ЯК ЛІКУВАТИ ДЕПРЕСІЮ?

Депресію можна лікувати різними способами:

- психологічне лікування (КПТ чи інтерперсональна психотерапія)
- медикаментозне лікування

Чи має котрийсь із них середньостатистичні переваги, сказати важко, тому що для кожної конкретної особи одні способи підходять більше, інші – менше.

За даним досліджень, найефективніше є поєднання медикаментозного лікування та психологічного лікування, особливо для осіб з важкою формою лікування.





ДЯКУЮ ЗА УВАГУ



СПОДІВАЮСЯ, ЩО ЦЯ ІНФОРМАЦІЯ ВАМ БУЛА  
КОРИСНОЮ