



Депрессия и здоровье человека

Депрессия – распространенное во всем мире заболевание, от которого, по оценкам, страдает порядка 280 миллионов человек. Это распространенное расстройство психического здоровья является одной из основных причин нетрудоспособности населения во всем мире.

Депрессия является серьезным заболеванием, особенно если она периодически повторяется и протекает в умеренной или тяжелой форме. В таких случаях депрессия приводит к большим страданиям, снижению работоспособности, трудностям в семейной жизни. В самых тяжелых случаях депрессия может привести к самоубийству.

Депрессия является следствием сложного взаимодействия социальных, психологических и физиологических факторов.

Повышенный риск развития депрессии наблюдается у людей, переживших жизненные потрясения (например, безработицу, потерю близкого, психологические травмы).

Депрессия отличается от обычных перепадов настроения и кратковременных эмоциональных реакций на трудные ситуации в повседневной жизни.

Существует несколько типов аффективных расстройств:

- изолированный депрессивный эпизод (т.е. первый и единственный депрессивный эпизод в жизни человека);
- повторяющиеся депрессивные эпизоды (т.е. наличие в анамнезе по меньшей мере двух депрессивных эпизодов);
- биполярное расстройство, при котором депрессивные эпизоды чередуются с фазами маниакальных симптомов, включая эйфорию или раздражительность, бурную деятельность или всплеск энергии, а также другие проявления, такие как многословная речь, «скачка идей», завышенная самооценка, снижение продолжительности сна, отвлекаемость и импульсивное безрассудное поведение.

Депрессивный эпизод характеризуется ухудшением настроения (что выражается в грусти, раздражительности, чувстве опустошенности), потерей интереса к любым занятиям в течение большей части дня, практически каждый день, на протяжении как минимум двух недель подряд.

Во время депрессивного эпизода человек испытывает значительные трудности в личных отношениях, семейной жизни, социальных контактах, обучении, работе и/или других важных сферах жизни.

У некоторых людей изменения настроения могут маскироваться в виде соматических симптомов, например, боли. Может присутствовать ряд других симптомов: нарушение сна,

изменение аппетита или массы тела, ощущение сильнейшей усталости или упадка сил, снижение концентрации внимания, патологическое чувство вины, отсутствие веры в будущее, мысли о смерти или самоубийстве.

В зависимости от числа и тяжести симптомов, а также их влияния на повседневную жизнь человека различают легкие, умеренные и тяжелые депрессивные эпизоды.

Установлена взаимосвязь между депрессией и состоянием физического здоровья. В научной работе "Inflammatory markers in depression" рассматриваются случаи 5166 пациентов, доказывающие, что на фоне депрессии и тревоги в организме усиливается воспалительный процесс, который может привести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, рака, сахарного диабета, астмы, легочной патологии, почечных заболеваний, нарушений в работе кишечника, активной фазы гепатита. На фоне депрессии воспаление усиливается в уже пораженных тканях или возникает в зонах, подверженных частым повреждениям. Депрессия приводит к сбоям в работе организма и ухудшает качество жизни человека, что, в свою очередь, еще больше усугубляет депрессию.

Человеку важно понимать, что депрессия и сопряженные с ней соматические состояния требуют не только общемедицинского подхода в лечении, но и обращения за психологической и психотерапевтической помощью!

Существует ряд эффективных методов лечения депрессии.

В зависимости от тяжести и характера депрессивных эпизодов в истории болезни, возраста человека может быть назначено медикаментозное лечение и/или психологическая терапия, например поведенческая активация, когнитивно-поведенческая терапия, межличностная психотерапия, проводимое в индивидуальном и/или групповом формате.

В помощь населению разрабатываются учебные пособия, например, «Управление проблемами», «Поведенческая активация», «Управление стрессом», «Здоровое мышление».

Психопросвещение и психопрофилактика являются неотъемлемыми мерами в борьбе с депрессией.

Участие детей и подростков в программах развития навыков позитивного преодоления трудностей, участие пожилых людей в программах по повышению уровня физической активности, участие в психообразовательных и психокоррекционных программах родителей детей, имеющих поведенческие нарушения – вносят существенный вклад в поддержание семейного психического здоровья, способствуют предупреждению и/или снижению депрессивных симптомов.

Просвещайте себя, обогащайте свой разум! Развивайте эмоциональный и совладающий интеллект! Занимайтесь своим здоровьем! Своевременно обращайтесь за медицинской и психологической помощью!

Информацию по материалам ВОЗ из открытых интернет-источников подготовила психолог 1 квалификационной категории Орехво О.В., УЗ «Гродненский ОЭД»