



Бремя депрессии

По оценкам Всемирной организации здравоохранения депрессия выходит на первое место и к 2030 году может стать ведущей причиной глобального бремени болезней среди всех заболеваний.

Депрессия – это не просто плохое настроение. Она отличается от обычных изменений настроения и коротких эмоциональных реакций, которые возникают на какие-либо текущие сложности в повседневной жизни. Существуют конкретные симптомы, которые указывают на наличие именно депрессии. Депрессивное расстройство характеризуется снижением настроения, утратой способности переживать радость, нарушениями мышления, двигательной заторможенностью. Депрессии могут приводить к значительным страданиям человека и к плохому функционированию на работе, в школе, в семье.

К сожалению, половина людей, страдающих депрессивным расстройством, не обращается за психологической и психотерапевтической или психиатрической помощью, зачастую принимая симптомы депрессии за простую усталость и перенапряжение. В первую очередь, это касается депрессий легкой степени выраженности, на долю которых приходится около 40% всех депрессивных расстройств. При легкой депрессии наблюдается

незначительное снижение настроения, которое человек часто не замечает и, соответственно, не планирует визит к врачу.

Пониженный эмоциональный фон может быть незначительным или совсем отсутствовать и при маскированных депрессиях. Такие депрессии еще называют «депрессии без депрессий».

«Маски» таких атипичных депрессий разнообразны. Самые частые проявления: расстройства сна; расстройства влечения (псевдозапой, наркомания, токсикомания, зависимость от компьютерных игр, шопоголизм и т.д.); сексуальные нарушения (в виде снижения либидо и пр.); расстройства пищевого поведения (отвращение к пище с последующим снижением веса, запорами или поносом, отсутствие аппетита или повышенный аппетит, др.); агрессивное поведение; повышенная конфликтность, обидчивость, склонность к драматизации ситуации. Иногда в картине депрессии преобладают общая слабость, повышенная утомляемость, апатия, прокрастинация — откладывание дел «на потом», а снижение настроения является лишь реакцией на сниженную работоспособность. Экзистенциальная депрессия проявляется мучительными размышлениями о смысле жизни, о несостоявшейся судьбе, отсутствии целей в жизни. Иногда из симптомов депрессии присутствует только тревога. При «веселящей» депрессии человек одевает маску веселости, которая скрывает его истинное состояние.

Самый распространенный вид депрессий - соматизированные депрессии. Они могут замаскироваться под симптомы любого соматического (телесного) заболевания: бронхиальной астмы, бронхита, гастрита, язвенной болезни желудка, панкреатита, артериальной гипертензии, аритмии, ишемической болезни сердца, артрозов и артритов, радикулитов, головных болей, зубных болей.

Такие заболевания как синдром раздраженного кишечника, нейродермит, экзема, аллергические дерматиты и многие другие кожные заболевания также могут быть связаны с расстройствами эмоциональной сферы.

Согласно результатам проведенного в США исследования, у лиц, находящихся в лечебных учреждениях с различными соматическими (телесными) заболеваниями, в 72% случаев были выявлены признаки депрессии.

Важное место среди опосредованных депрессией патологий занимает артериальная гипертензия. Депрессия является фактором

риска неконтролируемой артериальной гипертензии, создает повышенные риски развития сердечно-сосудистой патологии.

При сердечно-сосудистой патологии наблюдается и обратная связь: вследствие ишемических изменений в мозге повышается предрасположенность к развитию депрессивных состояний.

По этой причине психологическое обследование на наличие депрессии, психотерапия, в том числе медикаментозная, являются важнейшими средствами лечения сердечно-сосудистой патологии.

Скрининг на наличие депрессии рекомендован и при других соматических, особенно хронических, заболеваниях – ввиду высокой распространенности депрессивных расстройств, негативного влияния депрессии на здоровье человека, а также для увеличения степени точности диагноза, подбора адекватного лечения.

Важно помнить: депрессия, как патологическое состояние, требует обязательной специализированной помощи! Многие люди надеются, что депрессия может «пройти сама». Депрессивный фон настроения может «пройти сам» лишь в случаях, когда, например, вызвавшие изменение эмоционального состояния негативные обстоятельства в жизни человека - непродолжительны по времени и резко меняются в положительную сторону. Другими словами, решилась проблема - стабилизировалось настроение!

В «запущенных» случаях, при хроническом негативном психоэмоциональном состоянии, не леченные депрессии длятся годами и даже десятилетиями! Чем дольше длится депрессия, тем большее времени требуется на ее лечение!

Для лечения депрессии разработано множество различных методов, включая фармакотерапию и сфокусированную на наиболее актуальных проблемах пациента психотерапию. Среди психотерапевтических методов используется когнитивная, поведенческая терапия, межличностная психотерапия, релаксационная терапия. Психотехники позволяют не только снять симптомы (проявления) депрессии, но и обнаружить и убрать причину - «корень» заболевания. Выбор метода лечения производится индивидуально на основании особенностей течения заболевания, желания и возможностей пациента.

Информацию подготовила: психолог Орехво О.В., УЗ «Гродненский ОЭД»