

Депрессия

Если ты не чувствуешь красоты
цветов, если ты не ценишь дружбы
и если тебя не радуют песни –
ты болен, тебя надо лечить.

(Арабская пословица)

Содержание раздела:

1. Что такое депрессия?
2. Как понять (определить), что у тебя депрессия?
3. Причины возникновения депрессии
4. Что делать, если у тебя депрессия?
5. Некоторые интересные факты о депрессии

Что такое депрессия?

Все мы испытываем огромное разнообразие чувств и эмоций, наше настроение подвержено изменениям, и все мы когда-то чувствуем себя подавленно. Иногда грустить, расстраиваться из-за неудач, чувствовать одиночество, усталость – это всё нормально для каждого человека. Но когда эти состояния становятся преобладающими, можно говорить о депрессии. Разница между обычным тоскливым настроением и депрессией в продолжительности и степени выраженности. Когда плохое настроение становится частым, влияет на отношения людьми, учёбу или работу, вообще всю социальную активность и самооценку, то это серьёзная проблема, требующая лечения при помощи психотерапии, а в некоторых случаях и лекарственных средств.

Обратимся к определению «депрессии», которое даёт Всемирная организация здравоохранения: «Депрессия – это распространенное психическое расстройство, для которого характерны уныние, потеря интереса или радости, чувство вины и низкая самооценка, нарушения сна или аппетита, вялость и плохая концентрация внимания».

Как определить, есть ли у тебя депрессия?

Симптомы депрессии

Отметь в перечне симптомов те, которые наблюдаешь у себя в течение не менее чем двух последних недель.

Типичные симптомы:

1. подавленное настроение, не зависящее от обстоятельств, в течение длительного времени (от двух недель и более);
2. ангедония – потеря интереса или удовольствия от ранее приятной деятельности;
3. выраженная утомляемость, «упадок сил».

Дополнительные симптомы:

4. пессимизм;
5. чувство вины, бесполезности, тревоги и (или) страха;
6. заниженная самооценка;
7. неспособность концентрироваться и принимать решения;
8. мысли о смерти и (или) самоубийстве;
9. нестабильный аппетит, отмеченное снижение или прибавление в весе;
10. гликогевзия – появление сладкого вкуса во рту без соответствующего раздражителя;
11. нарушенный сон, присутствие бессонницы или пересыпания.

Депрессивные симптомы разделяются на типичные (основные) и дополнительные. **О наличии депрессии можно говорить, если присутствуют два основных симптома и не менее трёх дополнительных.**

Причины возникновения депрессии.

Что является причиной депрессии? Это очень непростой вопрос, на который нет однозначного ответа. Как правило, депрессия провоцируется комбинацией факторов, влияющих друг на друга. Рассмотрим разные возможные варианты причин возникновения депрессии:

Психологические и социальные факторы:

- ✓ Низкая самооценка
- ✓ Пессимистичность
- ✓ Очень высокие требования к себе
- ✓ Негибкость своих жизненных стратегий, жесткие правила
- ✓ Травматизирующее событие (разлука, смерть близкого человека, развод родителей, потеря работы, потеря поддержки от друзей или семьи, насилие и т.д.)
- ✓ Хронический стресс, большая нагрузка
- ✓ Семья, в которой холодные отношения, выражены механизмы манипуляции
- ✓ Ранняя потеря родителей
- ✓ Алкоголизм, наркомания

Биологические факторы:

- ✓ Соматические заболевания
Депрессия может быть следствием соматических заболеваний (например, диабет, атеросклероза артерий головного мозга, черепно-мозговой травмы или даже обычного гриппа).
- ✓ Наследственность
Наличие близких родственников, страдающих депрессией, увеличивает риск возникновения депрессии.
- ✓ Гормональные изменения

Нарушение баланса гормонов, выделяемых эндокринными железами (такими, как щитовидная железа, паращитовидная железа и надпочечники), также может вызывать симптомы депрессии. В таких случаях вылечить депрессию помогает нормализация гормонального фона.

- ✓ Циклические изменения
Женщины могут ощущать симптомы депрессии или циклические депрессивные состояния из-за предменструального синдрома. Также существует сезонность депрессивного расстройства, в зимнее время депрессия может обостряться.
- ✓ Побочное действие некоторых лекарств

Что делать, если у тебя депрессия?

Наиболее распространенный способ борьбы с депрессией – это сочетание психотерапии и медицинского лечения. Хороший психотерапевт может разобраться с фармакологическим лечением. Но в большинстве случаев стоит начать с психологической работы, она обязательно будет эффективна и даст хороший результат!

Если ты подозреваешь у себя депрессию или просто нуждаешься в поддержке, обратись к психологу. Психолог поможет тебе разобраться в проблеме и решить её!

Более подробную информацию о работе психологов в нашем центре ты можешь найти на сайте.

Интересные факты о депрессии.

Основные факты:

- Депрессия является одним из распространенных психических расстройств. От нее страдает более 350 миллионов человек из всех возрастных групп.
- Депрессия является основной причиной инвалидности в мире и вносит значительный «вклад» в глобальное бремя болезней.
- Женщины в большей мере подвержены депрессии, чем мужчины.
- В худшем случае депрессия может приводить к самоубийству.
- Имеются эффективные виды лечения депрессии.
- Депрессия распространена во всем мире: по оценкам, от нее страдает 350 миллионов человек.
- Депрессия излечима! 😊

Занимательные факты:

- У мужчин депрессия выражается несколько иначе, чем у женщин, и они используют иные средства, чтобы с ней справиться. Например, в то время как женщина чувствует безнадежность, мужчина становится раздражительным. Женщины могут искать того, кому бы поплакаться, а мужчины, могут замкнуться в себе или стать агрессивными и жестокими.

- Долговременное употребление марихуаны может привести к понижению выработки дофамина и развитию симптомов депрессии.
- Страдающие депрессией могут испытывать ухудшение состояния в дождливую или пасмурную погоду.
- Среднестатистический видеогеймер – это 35 летний мужчина-интроверт, с лишним весом и страдающий депрессией.
- Люди, подверженные депрессивным состояниям, простужаются чаще, чем люди, живущие с позитивным настроением.
- У страдающих депрессией чаще, чем у других людей происходят сердечные приступы. Кроме того, люди, у которых были сердечные приступы или подвергались операциям на сердце, имеют в два раза больший риск развития депрессии.
- Послеродовая депрессия появляется приблизительно в 10% случаев.
- Всемирная организация здравоохранения считает, что к 2030 году депрессия будет занимать второе место в списке медицинских проблем во всем мире, сразу после ВИЧ.
- Авраам Линкольн впервые впал в депрессию после смерти его первой возлюбленной, Энн Рутледж. Затем он страдал от хронической депрессии всю свою жизнь.
- В средние века считалось, что психически больные люди находятся под влиянием дьявола или злых духов.
- С депрессией можно и нужно бороться! 😊

Кино О депрессии и кино ОТ депрессии ;)

Киноленты О депрессии:

- «Прерванная жизнь»
- «Корабельные новости»
- «Психоаналитик» (2009 г.)
- «Куда приводят мечты»

Киноленты ОТ депрессии:

- «Всегда говори «да»
- «Форрест Гамп»
- «1+1 (Неприкасаемые)»
- «Терминал»
- «Матильда»

Мультфильмы:

- «Вверх»
- «Унесенные призраками»
- «Ходячий замок Хаула»

Источники

1. Всемирная организация здравоохранения. Депрессия.
<http://www.who.int/topics/depression/ru/>
2. <http://psihoanalitik.net/library/articles/11867>

3. Лекции Пушкиной Татьяны Петровны по клинической психологии.
4. Википедия. Депрессия.
<http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F>
5. Сайт Принстонского университета.
<http://www.princeton.edu/uhs/healthy-living/hot-topics/emotional-health/#depression>
6. Сайт Кембриджского университета.
<http://www.cci.health.wa.gov.au/docs/BB-1-Overview.pdf>
7. <http://www.psychclinic.ru/depressiya/priznaki-i-prichini-depressii>
8. http://www.psyllive.ru/articles/1053_prichini-depressii.aspx
9. <http://1001facts.info/interesnye-fakty-o-depressii/>

Материал подготовили Чичина Елена, Франчук Валерия, студенты 4 курса ФП НГУ.
