

Депрессия. Давай поговорим!

Что такое депрессия?

Депрессия – психическое расстройство, характеризующееся унынием (ангедонией, или утратой радости), нарушением мышления и двигательной заторможенностью.

Одной из основных, и наиболее частых причин депрессии является стресс, или длительная травмирующая нервную систему ситуация. Второстепенным фактором, или причиной, которая приводит человека к депрессивному состоянию – неумение человека решать те или иные ситуации, выходить из различных сложностей. Если основные причины депрессии являются преимущественно проблемой, возникшей в настоящем времени, то второстепенные факторы – наследие из детства, когда человек, еще в раннем возрасте, вместе с воспитанием принимает модель своего поведения на остаток своей жизни.

Бывает, что депрессивные расстройства скрываются под маской плохого настроения или особенностей характера, и если эти состояния не отделить и не направить усилия на лечение депрессии, от этого может страдать не только сам человек, но и окружающие его люди.

Человек в депрессии находится в таком чувственном состоянии, которое постоянно твердит – «выхода нет». Но это на самом деле не так!!! Выход есть всегда, и даже самая тяжелая депрессия поддается лечению!

По статистике, депрессия присутствует у каждого десятого жителя Земли, возрастом от 40 лет, причем 2/3 из них, это женщины. Далее, чем взрослее человек, тем хуже картина, что видимо спровоцировано ухудшением здоровья, социального статуса, старением организма, иногда чувством ненужности и одиночества, отсутствием работы. Депрессивное состояние также наблюдается у 5-40% детей и подростков, возрастом до 16 лет, в связи с чем, у данного поколения присутствует большой процент суицидов.

Причины депрессии

Депрессии могут подвергаться люди любого возраста и пола. Так называемые ценности современного общества могут оказывать постоянное давление на человека, что впоследствии может вызвать депрессию. Среди таких «ценностей» можно выделить: стремление к социальному благополучию, слава, карьерное продвижение, желание быть привлекательным (-ной) и т.д. Если что-либо не удастся получить, или получить не сразу, человек может впасть в отчаяние, а его переживания на этом фоне, могут спровоцировать развитие депрессивного состояния.

Благоприятной почвой для развития депрессии также могут послужить такие факторы, как: предательство, увольнение, развод, тяжелое заболевание или смерть близкого человека, презрение или насмешки со стороны окружающих людей и т.д.

В редких случаях депрессия возможна без какой-либо причины. В такой ситуации виновными могут быть особенности нейрохимических процессов человека (обмен нейромедиаторов).

На сегодняшний день в психиатрии считается, что для развития депрессии требуется комплексное воздействие на человека 3 факторов:

психологического, биологического и социального.

Психологический фактор:

Выделяют 3 типа личности, которые больше предрасположены к развитию депрессии:

- статотимическая личность (характерны: утрированная совестливость, чрезмерная аккуратность и трудолюбие);
- меланхолическая личность (характерны: педантизм, стремление к порядку, постоянству, завышенные требования к себе);
- гипертимная личность (характерны: неуверенность к себе, постоянные переживания, заниженная самооценка).

Биологический фактор:

- наследственность;
- травмы головы, которые привели к нарушению деятельности мозга;
- гормональные нарушения;
- сезонность депрессивного расстройства (дожди, холод, жара и др.);
- дневные колебания, укорочение фазы быстрого сна;
- побочные действия некоторых лекарственных препаратов;
- гиповитаминозы (недостаток витаминов в организме).

Социальный фактор:

- хронический стресс, частые стрессовые ситуации;
- негативные отношения в семье, социуме (школа, работа, ВУЗ и др.);
- жесткие меры воспитания;
- отсутствие любви и ласки со стороны родителей;
- жестокое обращение и домогательства;
- значительные перемены в жизни;
- урбанизация, миграция населения.

Симптомы депрессии

Основные признаки депрессии:

Эмоциональные:

- безнадежность, уныние, постоянная грусть;
- нервное напряжение, раздражительность;
- потеря интереса к тем вещам, которые раньше доставляли удовольствие;
- чувство вины;
- замедление мышления, трудности концентрации внимания и невозможность принятия решений;
- беспокойство, тревога, страх;
- нежелание общаться с близкими и друзьями;

Физические:

- усталость и чувство разбитости;
- головные боли;
- тоска в виде камня в груди или кома в горле;
- нарушения сна;
- расстройства аппетита (вследствие чего происходит набор или потеря веса);
- изменение вкусовых ощущений;
- искаженность цветов и звуков;
- нарушения сексуального характера;
- сухость во рту;
- запор;
- повышенная потливость;
- учащенное сердцебиение;
- расширение зрачков.

В тяжелых случаях депрессия может сопровождаться суицидальными мыслями, о смерти.

Присутствие нескольких из вышеперечисленных симптомов может указывать на наличие депрессии. Если это обнаруживается, необходимо проконсультироваться у психотерапевта.

Важно! Некоторые симптомы характерны для тревожных и других расстройств, поэтому, не ставьте диагноз самостоятельно и не занимайтесь самолечением!!!

Виды депрессии

Депрессии надо отличать от нормального переживания горя, выполняющего адаптивную функцию. Процесс переживания горя в норме занимает примерно 1 год, но если у человека затягивается переживание, может развиваться реактивная депрессия. Количество видов депрессии весьма большое, и все они разнообразны в своих проявлениях.

Перечислим самые распространенные виды депрессии:

Дистимия. Если говорить простым языком, дистимия — хроническое депрессивное настроение. Характеризуется плохим настроением, усталостью, отсутствием аппетита и сна. Данный вид депрессии может наблюдаться при послеродовой депрессии и маниакально-депрессивном психозе.

Маниакально-депрессивный психоз. Депрессивная фаза дистимии, которая также характеризуется плохим настроением, замедлением мышления и речи, утратой аппетита. Просыпаясь с утра, человек чувствует грусть, тревогу, становится бездеятельным и равнодушным.

Послеродовая депрессия. Такой вид встречается только у женщин, исходя из названия, понятно, что развивается заболевание в первые месяцы после рождения ребенка, также, может быть после выкидыша или рождения мертвого плода. Она характеризуется глубоким чувством грусти,

безысходности, утратой радости жизни. В такой период женщине трудно ухаживать за ребенком.

Важно! Не стоит путать усталость после родов и послеродовую депрессию!!! Многие женщины чувствуют истощенность и разбитость после родов, страдают бессонницей, но эти чувства параллельно существуют с радостью от появления малыша. Такого вида усталость проходит через пару недель после родов, в то время, как послеродовая депрессия может длиться в течение нескольких месяцев.

Депрессивные реакции. Обычно проявляются при изменениях в жизни (переезд, выход на пенсию, смена работы и т.д.). Главным критерием вызывающим такую реакцию выступает не столько травмирующая внешняя ситуация, сколько переживание самих изменений и неуверенность в изменившихся условиях. Зачастую, в основе данного вида депрессии лежит острый кризис самооценки и подсознательные обиды.

Реакция печали. Данный вид является сложным процессом болезненной перестройки человека после тяжелой утраты. Острая печаль проявляется раздражительностью, отчужденностью, бессилием, истощением, расстройством желудка и кишечника. При реакции печали у людей часто отмечаются злоупотребление алкоголем и наркотиками.

Меланхолия (эндогенная депрессия). Причины такого вида депрессии могут быть как реальные, так и выдуманные. Человек, подверженный меланхолии видит себя плохим человеком, который заслуживает наказание. Бывает, что такого вида упреки могут адресоваться другому значимому лицу.

Депрессивный невроз (реактивное депрессивное расстройство). Такой вид депрессии еще называют неврозом характера и/или личностным депрессивным расстройством. Существуют несколько форм депрессивного невроза, которые объединяет то, что оценка реальности человеком остается сохранной, а симптомы депрессии слабо или мало выражены.

Маскированная депрессия. Особенность данного вида депрессии заключается в его скрытом течении. Может присутствовать только один симптом. Диагностирование такого вида крайне сложно.

Биполярное расстройство. Характеризуется резкими перепадами настроения. Это сложное состояние, при котором мания приводит к бессоннице, также могут наблюдаться галлюцинации, нервные срывы, дезориентация и приступы паранойи.

Сезонная депрессия. Это расстройство настроения, которое возникает каждый год в одно и то же время. Зачастую, сезонная депрессия начинается осенью или зимой и заканчивается ранним летом. Одна из теорий говорит, что недостаточное количество солнечного света приводит к уменьшению выработки серотонина в мозгу, который имеет успокаивающее и болеутоляющее действие. В результате недостатка серотонина приводит к депрессивному настроению и проявлению таких симптомов, как: утомляемость, углеводная недостаточность и увеличение веса. Теоретически возможно, что данный вид депрессии также связан с недостаточным

поступлением в организм необходимого количества витаминов и микроэлементов.

Ларвированная форма (соматизированная). Проявляется аффект тоски, часто присутствует синдром «сердечной тоски» и боли в кишечнике и желудке. Такие соматические расстройства явно проявляются утром и хорошо лечатся антидепрессантами.

Анестетическая форма. В такой форме депрессии человек мучается от отсутствия переживаний. Окружающий мир теряет краски и звуки, бывает даже ощущение, что время остановилось.

Динамическая форма. Основным симптомом данного вида — тоска, которая переживается безразлично. Воля снижается, человек перестает за собой ухаживать, испытывает ощущение физического бессилия и апатии.

Атипичная депрессия. Данное расстройство выделяется повышенным аппетитом (следствие — увеличение веса), повышенной сонливостью и повышенной эмоциональной реакцией на позитивные события.

Детское расстройство настроения. Этот вид незаметен в обычной жизни, но четко проявляется в определенных ситуациях и выявляется специальными тестами. Это хроническое, определяемое особенностями личности, депрессивное состояние. Обычно это расстройство является следствием тяжёлой депривации, испытанной ребенком в раннем детстве.

Стадии депрессии

Как и другие заболевания, депрессия имеет несколько стадий. Каждый период может длиться от одной недели до нескольких месяцев.

1. Отторгающая стадия (легкая). Человек становится беспокойным, все списывает на плохое настроение и самочувствие. Исчезает интерес к прежним занятиям и увлечениям. Постепенно накапливаются такие симптомы, как апатия, сонливость, утомляемость, отсутствие аппетита. Начинается отчуждение от мира, пропадает желание общения, но эти чувства сопровождаются страхом одиночества. Человек на этой стадии часто находит выход в чрезмерном употреблении алкогольных напитков, многочасовом просиживании в компьютерных играх, многочасовые просмотры телевизора.

2. Принимающая стадия (умеренная). Человек начинает понимать, что именно с ним происходит, отказывается от еды, из-за этого стремительно теряет вес. Появляются такие расстройства, как — бессонница, нарушение адекватности мышления, быстрая бессвязная речь, нелогичные высказывания и рассуждения, могут быть даже галлюцинации. Человек уже не может самостоятельно справляться с негативными мыслями, у него возникает желание полностью покончить с этим, что приводит к высокому риску попыток суицида.

3. Разъедающая стадия (тяжелая). В этой стадии внешнее спокойствие сменяется агрессивным поведением, человек больше не хочет себя контролировать, способен причинить вред себе или окружающим. Возникает безразличие и отрешенность. Психика начинает разрушаться, из-за длительного влияния депрессии человек даже может заболеть шизофренией.

Диагностика депрессии

Чтобы поставить правильный диагноз и назначить эффективное лечение, врач проводит ряд анализов:

- общение с пациентом (сбор информации);
- общий анализ крови;
- биохимический анализ крови;
- общий анализ мочи.

Лечение депрессии

Как избавиться от депрессии? В зависимости от стадии и вида депрессии, особенностей организма, наличия сопутствующих заболеваний, возраста и других факторов, лечение депрессии может включать тот или иной набор процедур и препаратов.

Как правило, лечение депрессии сопровождается индивидуальной коррекцией питания и образа жизни, включая физическую активность.

Депрессия начальной стадии, легкой формы может быть вылечена без лекарств, при помощи психотерапии, или психической коррекции поведения и образа мышления пациента. Медикаментозное лечение назначается при умеренной и тяжелой степени заболевания, но только в комплексе с психотерапией.

Не медикаментозные способы лечения депрессии

Психотерапия. Это метод словесного взаимодействия пациента и специалиста, который позволяет решить текущие внутренние проблемы, анализировать актуальное психическое состояние и найти наиболее подходящие пути разрешения проблемных ситуаций. Программа психотерапии подбирается индивидуально.

Светотерапия. Метод воздействия светом определенной длины, что способствует выработке серотонина (гормона хорошего настроения), и для настройки циркадных ритмов (внутренних биологических часов). Светотерапия способна даже облегчить боли.

Транскраниальная магнитная стимуляция. Прототипом является электросудорожная стимуляция мозга. Такой метод позволяет неинвазивно, при помощи коротких магнитных импульсов, стимулировать кору головного мозга. Транскраниальная магнитная стимуляция используется при лечении тяжелой депрессии и дает ощутимый эффект.

Медикаментозное лечение депрессии

Фармакологическое лечение. Медикаментозная терапия депрессии происходит при помощи различных видов антидепрессантов. Они уменьшают симптомы и снижают суицидальные показатели.

Важно! Лекарственные препараты может назначить только врач, после диагностики. Это обусловлено большой разновидностью антидепрессантов, которые на химическом уровне воздействуют на тот или иной участок головного мозга, а также вызывают различные реакции.

Витамины и минералы при депрессии:

При лечении депрессии также активно назначается прием следующих витаминов и микроэлементов:

- витамины группы В;
- кальций;
- магний;
- омега-3;
- витамин D (кальциферол).

Лечение депрессии народными средствами

Важно! Перед применением народных средств лечения депрессии обязательно проконсультируйтесь с врачом!

Морковный сок. Просто пейте свежевыжатый морковный сок. К морковке в соковыжималку можно добавить яблочко. Сочетание яблока и моркови не только полезно, но и очень вкусно.

Мята перечная. 1 ст. ложку листьев мяты залейте 1 стаканом кипятка, дайте постоять 1 час при комнатной температуре и процедите. Принимайте по 0,5 стакана утром и вечером. Несколько листиков мяты также можно добавлять в обычный чай.

Мирт. Добавляйте в обычный чай цветки мирта. Также, растирайте мирт руками и вдыхайте его аромат. Еще можно насыпать сухой мирт в тряпочные мешочки и поставить в местах, где Вы проводите больше всего времени. Очень благоприятно на нервную систему влияет принятие ванны с миртом. Просто принимайте ванну с листиками и цветами мирта, причем для применения мирта, его можно использовать как в свежем, так и в сухом виде.

Зверобой. 1-2 ч. ложки высушенных цветов и травяной части зверобоя залейте 200 мл кипятка и дайте им настояться 10 минут. Пейте такой чай 2-3 раза в день несколько месяцев. Перед употреблением на каждый раз заваривайте свежий отвар.

Китайский лимонник (шизандра). 10 гр сухих ягод шизандры измельчите и вскипятите в 200 мл воды. Процедите и пейте вместо чая. Для вкуса, в данное средство можете добавить сахар или мёд.

В аптеке можно купить готовую настойку китайского лимонника. Её рекомендуют употреблять по 20-30 капель 2 раза в день. В тяжелых случаях норма может быть превышена до 40 капель за один прием.

Страстоцвет (пассифлора). 1 ч. ложку травы пассифлоры залейте 150 мл кипятка. Настаивайте 10 минут, процедите и принимайте стакан настоя незадолго до сна.

Спорыш (горец птичий). 3 ст. ложки травы спорыша залейте 1 стаканом кипятка. Дайте настояться 1 час в теплом месте, процедите. Принимайте по 1-2 ст. ложки 3 раза в день.

Травяной сбор. Смешайте 2 части шишек хмеля, по 1 части цветков ромашки, корня валерианы и мелисы, высыпьте в кофемолку и измельчите. 2 ст. ложки получившегося сбора заварите 2 стаканами кипятка. Настаивайте 15 минут и процедите. Пейте глотками в течение дня. Большую

часть в стакане оставьте на вечер, чтобы ночью крепче спалось. Пейте средство в течение 7 дней.

Моржевание. При лечении депрессивных состояний, очень хорошо зарекомендовало себя моржевание — купание и обливание холодной водой. Только перед применением данных процедур, обязательно посоветуйтесь с врачом.

Профилактика депрессии

Как известно, заболевание легче предупредить, чем потом лечить. Существует несколько правил, которые помогут всегда быть в положительном жизненном тоне:

- соблюдайте режим труда и отдыха. Спите не менее 8 часов в сутки, ложитесь спать до полуночи, лучше до 22:00;
- ведите активный образ жизни, гуляйте пешком, катайтесь на велосипеде и обязательно делайте по утрам зарядку;
- принимайте витамины, особенно в осенне-зимне-весенний период;
- правильно питайтесь, избегайте фаст-фуда, газировок и другой малополезной и вредной пищи, не увлекайтесь мучными и кондитерскими изделиями;
- не замыкайтесь в себе, не говорите плохих слов, не произносите негатив на себя и окружающих, любите и делайте добро;
- избавьтесь от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков);
- если у Вас работа с постоянным нервным напряжением, подумайте, возможно ее стоит изменить? Нервы дороже денег!