Автор: admin
09.02.2011 18:16 - Обновлено 01.11.2014 09:47

Что такое депрессия? Часть 1: Немного правды

Люди по-разному реагируют на сообщение о том, что у них – депрессия. Кто-то видит в этом повод для паники – не «сумасшествие» ли это, не на всю ли это жизнь, не передается ли это генетически? А для кого-то, наоборот, это сообщение вселяет надежду на то, что можно, наконец-таки, разобраться и покончить с тем, что не давало покоя душе.

Сразу скажу, что депрессия и «сумасшествие» в огульном понимании – две совершенно разные вещи. Просто наша психическая культура еще очень наивна и поверхностна, подвержена предрассудкам и сиюминутным сенсациям. Депрессия имеет много лиц, и подавленное настроение – это только лишь небольшая часть айсберга, а вот другие ее проявления порой могут ввести в заблуждение и опытного врача, не говоря уже о самом пациенте.

Возможно, Вам стало тяжелее выполнять привычную дотоле работу, появилась непонятная раздражительность или головные боли. Сами Вы или кто-то другой могут посчитать это переутомлением или ленью. Спутники этого – конфликты, укоры и чувство вины. Обычный отдых и общеукрепляющие средства при этом не приносят должного эффекта, данные многочисленных обследований показывают обычные для возраста показатели… Не отчаивайтесь, Вы не одиноки, ведь депрессия - одно из самых распространенных заболеваний в мире. К сожалению, помощь в данном случае оказывается не всегда своевременно и качественно.

Классическая депрессия – это печаль (подавленность, меланхолия), иногда – с тревогой, это – уничижающая оценка себя, окружающего и будущего, это – чувство бессилия перед жизнью, длительностью две недели и более. Но она не исчерпывается этими признаками, ее дополнительные симптомы – расстройства сна и аппетита, снижение показателей внимания, сексуальные нарушения, стыд и вина по поводу и без, не поддающееся традиционному лечению физическое неблагополучие.

Обычно существует несколько причин развития депрессии. Чаще всего сочетаются наследственная предрасположенность, особенности характера и воспитания (склонность к самокопанию и самообвинению), пусковые психотравмирующие моменты (жизнь порой щедра на них с избытком) и хроническая соматическая патология. Все это приводит к разбалансировке систем головного мозга, ответственных за поддержание фона настроения и связанных с обменом таких веществ, как норадреналин и серотонин. Наступает их дефицит, особенно заметный при сопутствующем употреблениии дурманящих веществ – от пива и корвалола и до наркотиков.

Способов лечения депрессии много, но главное место принадлежит терапии препаратами из группы антидепрессантов. Существует значительное количество этих препаратов, отличающихся по механизму действия, мощности действия, особенностям приема, клиническим эффектам. Какой препарат (или препараты) назначить Вам –

знает прежде всего врач, и не стоит полагаться на слухи или советы по типу «а вот моей маме помогло». Главное – понимать, что депрессия поддается лечению с выздоровлением, и нет такого депрессивного пациента, который является «безнадежным случаем». Все дело – в своевременности обращения к профессионалу, выполнении его рекомендаций и сохранении таких чувств, как надежда и доверие.

Автор - **Сергей Зиновьев**

Источник