

Депрессия - болезнь или мода? Часть 2

Итак, мнение второе.

Депрессия – болезнь.

Депрессия (от лат. depressio подавление) – психическое заболевание, как правило, возникающее после негативных событий в жизни человека, но часто развивается без какой-либо видимой причины.

Бытует мнение, что депрессия – болезнь очень богатых и очень бедных слоев населения (возрадуйся, средний класс!). Людская молва утверждает, что богатые люди, которые могут позволить себе все, чего только душе угодно, очень быстро пресыщаются своим безбедным существованием. Мол, испробовав все развлечения мира сего, они, миллионеры эти, начинают хандрить, а все, что «простому смертному» вмиг рассеяло бы тоску, для них уже не ново и скучно. Вторая категория людей, склонная к депрессии, согласно бытующему мнению, страдает от собственной бедности. Мол, люди, живущие за чертой бедности, чувствуют себя неполноценными и ущербными, они уныло волокут свое существование и ничего не могут (или думают, что не могут) с этим поделать. Бытует такое мнение... Ошибочное мнение (средний класс – приготовились!).

Как ни странно, но на самом деле люди впадают в депрессию абсолютно независимо от своего интеллектуального уровня или социального статуса.

Депрессия – это серьезнейшее заболевание, которое поражает не только наше настроение и мысли, но и тело. Оно оказывает сильное влияние на все сферы человеческого бытия – на то, как человек спит и питается, как воспринимает самого себя и окружающие его вещи и людей. Депрессивное состояние отнюдь нельзя отождествлять с апатичным настроением или слабохарактерностью, а также его едва ли можно победить усилием воли. Больные депрессией люди не могут просто «взять себя в руки» и поправиться. Как и любое другое психическое заболевание, депрессию необходимо лечить, в противном случае симптомы могут продлиться неделю, месяц и даже несколько лет. Надлежащее лечение обычно помогает всем, кто за ним обращается.

Депрессия, как и любая другая болезнь, может перетекать из одной формы в другую.

Психиатры чаще всего выделяют три основных разновидности депрессивных расстройств, которые, в свою очередь, могут существенно отличаться друг от друга симптомами, силой, с которой эти симптомы выражаются, и длительностью болезни.

Глубокая депрессия. О ней могут свидетельствовать симптомы (все они будут перечислены ниже), которые мешают человеку полноценно трудиться, учиться, питаться, спать и наслаждаться всем тем, что обычно доставляет ему удовольствие. Настолько сильное психическое расстройство может возникнуть всего раз, но чаще случается несколько раз в жизни.

Менее тяжелым видом депрессии является **психическая депрессия**, при которой проявляются затяжные, хронические симптомы, которые глобально не мешают человеку существовать, но делают это существование неполноценным. Как правило, больные таким расстройством периодически могут впадать в глубокую депрессию.

Биполярный психоз, или **маниакально-депрессивное расстройство**. Данная форма депрессии менее распространена, чем предыдущие две.

При маниакально-депрессивном психозе характерны циклические резкие изменения настроения, например, когда мания или страсть к чему-то внезапно сменяется подавленностью. В некоторых случаях такие смены случаются чрезвычайно резко, но в основном это происходит постепенно. Находясь в цикле подавленности, больной может испытывать несколько или даже все симптомы депрессии.

В маниакальном же цикле человек становится чрезмерно активным, болтливым, энергия просто бьет из него ключом. Такое состояние зачастую наносит серьезный вред человеку и его репутации, больной начинает странно вести себя обществе, осуждать всех, кто не разделяет его взглядов и тому подобное. Во время маниакального приступа человек не в силах реализовать все свои грандиозные идеи и наполеоновские планы, которые рождаются в его голове, а это грозит усугублением его психического расстройства.

Сигналом к тревоге обычно служат многочисленные симптомы депрессии и мании. Не

следует забывать, что люди, которые страдают от маниакально-депрессивных расстройств, могут испытывать как все, так и всего несколько из ниже перечисленных симптомов.

Итак, **депрессия**:

- длительные грусть, волнение, чувство «опустошенности»;
- ощущение безнадежности, пессимизм;
- чувство беспомощности, вины, собственной неполноценности;
- потеря интереса к занятиям, которые прежде доставляли удовольствие (в том числе секс);
- чувство усталости, отсутствие энергичности, некоторая «заторможенность»;
- резкое ухудшение памяти, проблемы с концентрацией и принятием решений;
- бессонница, когда человек просыпается слишком рано либо наоборот не может сутра встать с постели;
- потеря аппетита и веса либо переедание и резкое увеличение лишнего веса;
- мысли о смерти или самоубийстве; попытки покончить с собой;
- раздражительность и беспокойство;
- длительные физические расстройства, которые не поддаются традиционному лечению, например, мигрени, проблемы пищеварительного тракта, различные боли хронического характера.

Мания:

- необычная приподнятость настроения или чрезмерный восторг;
- раздражительность;
- постоянное чувство недосыпания;
- излишняя болтливость;
- сверхмерно грандиозные намерения;
- излишняя болтливость;
- скоротечность мыслей;
- повышенное сексуальное влечение;
- повышенная энергичность;
- поступки, не поддающиеся анализу с позиции здравого смысла;
- асоциальное поведение.

Таким образом, если хотя бы несколько из перечисленных мною симптомов вы замечаете в себе или в ком-то из своих близких, следует немедленно обратиться к врачу, который подскажет вам, как бороться с этим недугом. Не стоит думать, что психические

расстройства могут коснуться кого угодно, только не вас.

От депрессии страдают как женщины, так и мужчины, как старики, так и подростки. Главное – вовремя распознать болезнь и направить все силы на борьбу с ней. Существует множество методов борьбы с депрессией, среди которых такие серьезные, как психотерапия, медикаментозное лечение или даже госпитализация, и такие доступные всем нам, как ароматерапия, гомеопатические средства и простые, но такие полезные витамины.

В определенной мере вы можете помочь себе сами, главное осознать, что подавленное настроение, чувство беспомощности, безнадежности и опустошенности являются частью депрессии и не могут влиять на реальное состояние вещей, которые вас окружают. Вторым козырем в борьбе с данным психическим расстройством являются ваши родные и близкие. Ведь только они могут дать столь необходимые вам поддержку и любовь. Не стоит отстраняться от подавленного человека, следует помнить, что после надлежащего лечения он вновь станет привычным любимым всеми весельчаком.

А теперь попробуйте сравнить симптомы серьезнейшей болезни под названием «депрессия» с тем состоянием, которое так охотно выдают за эту болезнь ваши знакомые или близкие. А не ваша ли дочь только что вышла из кухни, бросив на ходу: «Ничего не могу делать, депрессия, наверное»? Не ваш ли муж, провожая взглядом удаляющийся в ночную тьму очередной окурочек очередной выкуренной им на балконе сигареты, говорит вам грубоватым голосом: «На работе дела плохи, у меня депрессия»?

Успокойте родных, ведь, скорее всего, у них никакая не депрессия, а просто временное переутомление или плохое настроение, вызванные, опять-таки, временными неурядицами, которые проходят и решаются так же быстро, как и возникают. Все мы знаем о материальности мысли, а уж тем более слова, так давайте же перестанем провозглашать в наши жизни различные проблемы и такие серьезные заболевания, как депрессия. Психиатрам известно о сильнейшем оружии – самовнушении. Не направляйте это грозное оружие против себя самих, и не называйте каждую пустяковую неприятность, и грусть, с нею связанную, страшным, известным каждому жителю мегаполиса, словом – ДЕПРЕССИЯ...

Часть первая

Депрессия - болезнь или мода

Автор: admin

24.09.2011 23:07 - Обновлено 29.10.2014 07:41

Полный вариант

Автор - Анатолий Шарий

[Источник](#)