

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ДЕПРЕССИЕЙ

Подготовила: преподаватель Полхова Л.Г.



24 МАРТА
- МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ДЕНЬ БОРЬБЫ С
ДЕПРЕССИЕЙ

ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ?

Депрессия – один из возможных симптомов расстройства обмена веществ в мозге. Она заключается в чувстве безразличия, плохом настроении, подавленности, низкой самооценке, отсутствии устремленностей. Несвоевременная терапия приводит к тяжелым последствиям для здоровья. Для обращения внимания людей, медицинских учреждений, социальных служб на подобные заболевания создан международный праздник



КЕМ И КОГДА ПРАЗДНУЕТСЯ?

Международный день борьбы с депрессией отмечается ежегодно 24 марта. В 2021 году дату справляют в России, Украине, Беларуси и других странах.

Событие празднуют психологи, психотерапевты, их пациенты, преподаватели, студенты, интерны профильных специальностей медицинских ВУЗов, вспомогательный персонал.

ИСТОРИЯ И ТРАДИЦИИ ПРАЗДНИКА

Точные сведения об организаторах события отсутствуют. Цель праздника – привлечь внимание социума к проблемам душевного здоровья. Идея нашла широкую поддержку в медицинских кругах ряда стран. Мероприятия носят просветительскую функцию. Они повествуют о проблемах, которые связаны с депрессией.

В этот день устраиваются семинары, конференции, просветительские лекции для широкой аудитории. В медицинских кругах проходят мероприятия по обмену опытом. Устраиваются консультации психологов, психотерапевтов. Благотворительные фонды собирают средства на помощь страждущим людям. Документальные фильмы повествуют о врачах, их достижениях, о последствиях болезней. Герои телепередач дают рекомендации по сохранению психического здоровья.

Депрессии

Соматогенные

Эндогенные

Психогенные

Невротическая

Реактивная

Маскированные

Телесное
заболевание
организма;
Заболевание
головного
мозга.

Врожденно
обусловленное
нарушение в
головном
мозге обмена
медиаторов,
отвечающих за
настроение

Стрессовые события в жизни;
Особенности личности;
Острая психотравмирующая ситуация.

Медикаментозная терапия

Психотерапия и медикаментозная терапия

▶ По степени тяжести

- **Легкая** — сложно отличить от грусти и меланхолии. Набор симптомов и их выраженность пока не позволяют четко диагностировать депрессивное расстройство, но с большой долей вероятности человек испытает депрессию в будущем. Это состояние также называют субдепрессивным либо субсиндромальной (малой) депрессией.
- **Умеренная** — клиническая картина отчетлива, но человек способен полноценно (или почти полноценно) функционировать в обществе.
- **Тяжелая** — ярко выраженные симптомы вплоть до потери функциональности, бредовых идей или галлюцинаций.

▶ По происхождению

- **Эндогенная** — не зависит от внешних воздействий, только от внутренних причин — например, из-за наследственности.
- **Реактивная (экзогенная, психогенная)** — развивается под влиянием внешнего стресса: смерть близкого, загрузка на работе, разрыв отношений и др.
- **Первичная** — депрессии не предшествовали другие психические заболевания и она не вызвана приемом каких-либо химических веществ.
- **Вторичная** — вызвана другими расстройствами и заболеваниями (шизофрения, алкоголизм, патологии головного мозга) либо приемом наркотических веществ/лекарственных препаратов. Депрессию, обусловленную соматическими («телесными») причинами, также называют соматогенной.

▶ **По типу течения фаз**

- **Униполярная (монополярная)** — депрессивное состояние стабильно на протяжении всего заболевания.
- **Биполярное расстройство (маниакально-депрессивный психоз)** — фаза депрессии периодически сменяется фазой мании — возбуждения, гиперактивности, повышенного настроения, вспышек гнева и т. д.
- **Дистимия** — хроническое подавленное настроение в течение двух и более лет без тяжелых симптомов.
- **Циклотимия** — «мягкая» форма биполярного расстройства, при которой настроение постоянно меняется от приподнятого и возбужденного до депрессивного и наоборот. Смена настроения нерегулярная и длится несколько дней.

▶ **По сезонности**

- **Сезонное аффективное расстройство** — возникает в зависимости от сезона, как правило, осенью или зимой.
- **Несезонное расстройство** — проявляется вне зависимости от времени года.

▶ **По ведущему аффекту**

- **Тревожная** — преобладает тревожность, обеспокоенность, панические атаки.
- **Тоскливая** — наблюдается грустное, меланхоличное настроение, слезливость.
- **Апатическая** — характерны апатия, отсутствие интереса к чему-либо, притупленность чувств.
- **Недифференцированная** — невозможно выделить какой-либо из аффектов как ведущий.

▶ **По виду расстройств в двигательной или идеаторной сфере**

- **Заторможенная (адинамическая)** — характеризуется нарушениями концентрации, повышенной утомляемостью, ухудшениями памяти, случаях неспособностью двигаться и выполнять даже простые действия.
- **Ажитированная** — среди симптомов отмечают двигательное беспокойство, чувство страха, учащенное сердцебиение, сильное эмоциональное возбуждение.
- **Смешанная** — сочетающая признаки заторможенности и ажитации.
- **Диссоциированная** — без нарушений в данных сферах.

▶ **Расстройства, не вошедшие в подгруппы**

- **Расстройство адаптации** — эмоциональное расстройство под воздействием сильного стресса, возникающее в период адаптации к изменениям и мешающее полноценной жизни.
- **Атипичная депрессия** — к симптомам относят специфические признаки: повышенная эмоциональная реакция, увеличение веса, сонливость, избегание межличностных контактов.
- **Резистентная депрессия** — не поддающаяся лечению антидепрессантами в течение как минимум двух последовательных курсов по 3–4 недели.
- **Тревожно-депрессивное расстройство** — сочетает черты тревожного расстройства и депрессии, и сложно выделить что-то одно как первичное.
- **Послеродовая (постнатальная) депрессия.**

▶ Сезонная депрессия

- ▶ Проявляется сезонное аффективное расстройство осенью или зимой. Такой диагноз можно поставить, если симптомы наблюдаются минимум дважды в холодный сезон и ни разу в другое время в течение двух лет или более.
- ▶ Выясняя, как избавиться от осенней хандры и депрессии, ученые сделали предположение, что расстройство обусловлено снижением уровня солнечного света. Это влияет на гипоталамус, который помогает в работе нервной и эндокринной систем.
- ▶ Также при сезонном расстройстве мозг производит повышенное количество мелатонина — гормона, контролирующего циклы сна и бодрствования. Отсюда возникают проблемы со сном, необъяснимая усталость и апатия. В то же время снижение уровня солнечного света вызывает уменьшение выработки серотонина, который влияет на наше настроение, аппетит и сон.
- ▶ Как справиться с осенней депрессией? Врачи советуют получать как можно больше солнечного света в течение дня: чаще выходить на улицу, сидеть рядом с окнами и в хорошо освещенных помещениях.



▶ Депрессия у женщин

- ▶ По статистике, задокументированных случаев депрессии у женщин в 2 раза больше, чем у мужчин (Тювина и др., «Гендерные особенности депрессивных расстройств у женщин»). Причиной депрессии у женщин могут быть гормональные изменения: изменения менструального цикла, беременность, выкидыши, послеродовой или предклимактический период, климакс.
- ▶ Также к депрессивным расстройствам могут относить предменструальное дисфорическое расстройство, когда женщина приобретает депрессивное состояние перед началом цикла — более выраженное, чем при типичном предменструальном синдроме (ПМС).



В отдельную форму выделяют послеродовую депрессию, которая затрагивает 13% матерей. У 50% из них наблюдались депрессивные тенденции еще до беременности.

Молодые мамы затрачивают огромные силы на уход за ребенком, в связи с чем забывают о себе и своем психическом состоянии. Это чревато нарушениями питания, сна и другими симптомами.

Перед тем как женщине бороться с депрессией самостоятельно, рекомендуется обратиться к специалисту. Депрессивное расстройство у матери приводит к нарушению взаимодействия мамы и ребенка, что может привести к его отклонениям в умственном, эмоциональном и физическом развитии.

▶ Депрессия у мужчин

- ▶ Возможно, низкое число зарегистрированных случаев депрессии у мужчин связано со стигматизацией этого расстройства у мужского пола (стереотипы типа «мужчина должен быть сильным», «мужчина должен не переживать из-за проблем, а решать их» и т. д.). Поэтому мужчинам сложнее понять, как бороться с депрессией, и признаться в наличии заболевания, связанного с эмоциями.
- ▶ В части случаев депрессия неосознанно маскируется раздражительностью и агрессией, погружением в работу и карьеру, алкоголизмом и другими зависимостями.



▶ Депрессия у детей и подростков

- ▶ Нежелательное поведение ребенка можно списать на лень или капризы, но часто за нежеланием учиться, есть или спать скрывается серьезная причина.
- ▶ Депрессия развивается даже у маленьких детей. Чем меньше возраст ребенка, тем больше у него соматических симптомов: колики, боли, бессонница, постоянный плач. Когда осознанность ребенка возрастает, появляются и другие признаки: он теряет желание вставать по утрам, интерес к игрушкам и познанию нового; появляются приступы страха, резкие перепады настроения. Если симптомы проявляются в течение двух недель и более, необходимо встретиться с психологом, специализирующимся на работе с детьми.



▶ **Диагностика и лечение депрессии**

- ▶ Клинический психолог, психотерапевт или психиатр проводит беседу с пациентом, задает наводящие вопросы: как проявляются симптомы, в течение какого времени, наблюдались ли ухудшения или улучшения самочувствия. При диагностике могут использоваться тесты и опросники. В некоторых случаях врач направляет к другим специалистам (например, к кардиологу, если беспокоит сердце), чтобы исключить физические причины такого состояния.
- ▶ Больных депрессией госпитализируют в исключительных случаях — например, если существует реальная угроза самоубийства или появляются бред и галлюцинации.



▶ **Подход к лечению депрессии зависит от причины ее возникновения:**

- **Депрессия эндогенная, т. е. не зависит от внешних обстоятельств.** Основной метод лечения — фармакотерапия. При тревоге и беспокойстве прописывают антидепрессанты седативного действия, при апатии и тоске — стимулирующего действия. Если присутствуют симптомы обеих групп, используются препараты сбалансированного действия.
- **Расстройство возникло на фоне стресса.** Необходимо проработать причины возникновения стресса на психотерапии. Вместе со специалистом Вы поймете, какие механизмы запускает Ваша психика и как их перестроить, чтобы чувствовать себя лучше. Таковую депрессию возможно вылечить без лекарств, но если симптомы ярко выражены и ощущаются пациентом как невыносимые, врач может прописать курс антидепрессантов.
- **Депрессия — реакция на соматические заболевания.** Необходимо вылечить первопричину депрессивного расстройства и только потом прибегать к симптоматической фармакотерапии и психотерапии.

▶ Интересные факты

- Каждый десятый после 40 лет сталкивается с различными формами депрессивного расстройства психики, при этом 2/3 из них составляют женщины.
- Лица после 65 лет страдают от депрессивного синдрома в три раза чаще.
- Заболевание встречается у 5% детей и подростков в возрасте от 10 до 16 лет.
- Большой процент суицидов случается в период юношеской депрессии.
- 20% женщин испытывают угнетенное состояние после рождения ребенка.
- ▶ В зависимости от количества симптомов и степени их тяжести недуг разделяют на легкий, умеренный или тяжелый. Последний приводит к полной неспособности человека и требует госпитализации.
- ▶ 20% рожениц становятся жертвами послеродовой депрессии.
- ▶ Болезнь описана Гиппократом под названием «меланхолия».
- ▶ Для установления тяжести недуга используют шкалу Занга. Она представляет методику самостоятельной оценки тяжести душевного расстройства.