

The background is a watercolor-style illustration of a mountain range. The sky is painted with soft, blended washes of pink, peach, and light yellow, suggesting a sunrise or sunset. The mountains are rendered in various shades of pink, purple, and brown, with some peaks appearing snow-capped. The overall mood is serene and somewhat melancholic. A semi-transparent grey rectangular box with a thin black border is centered on the page, containing the text.

Депрессия

На Этаже

Эмиль Вильгельм Магнус Георг Крeпелин — немецкий психиатр. Известен как основоположник современной нозологической концепции в психиатрии и классификации психических заболеваний



МКБ 10 – F32,F33.

Депрессия (от лат. *depressio* — подавление, угнетение)— психическое расстройство, характеризующееся патологически сниженным настроением (гипотимией) с негативной, пессимистической оценкой себя, своего положения в окружающей действительности и своего будущего. Депрессивное изменение настроения наряду с искажением когнитивных процессов сопровождается моторным торможением, снижением побуждений к деятельности.



Актуальность:

1. По прогнозам Всемирной Организации Здравоохранения депрессия к 2020 –тому году должна выйти на второе место среди заболеваний ограничивающих профессиональную деятельность (первое место сердечнососудистые заболевания).
2. По данным ВОЗ каждый 5-тый житель Европы страдает депрессией (или страдал).
3. Ежегодно в США от депрессии страдает 9,5 % населения, или примерно 20,9 миллионов взрослых американцев.





Виды депрессии:



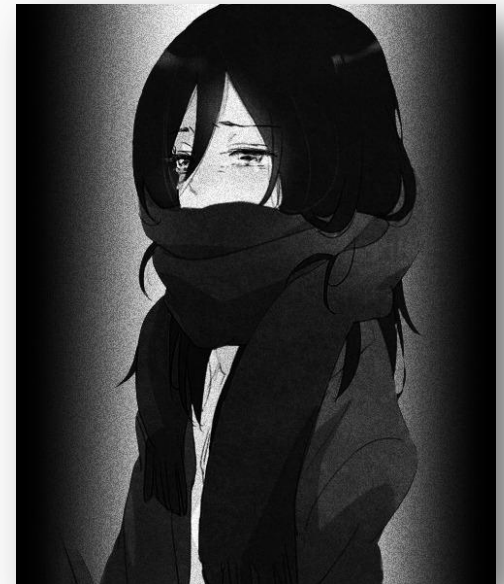
Клиническая
депрессия



Маниакально депрессивный
психоз (биполярное
аффективное расстройство)



Дистимия





Депрессия не признак слабости — это признак того, что вы пытались быть сильным слишком долго.

Холистический подход



"Где тонко, там и рвется"

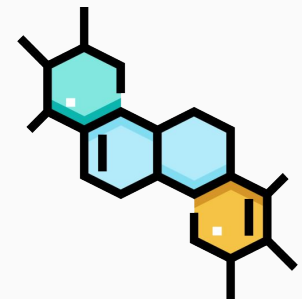
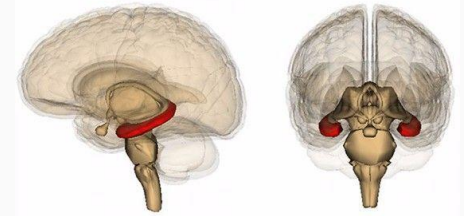


“Мой улыбатор вышел из строя”

Стивен Кинг. Худеющий

Биологические:

- Генетические факторы. Существуют определенные риск наследственности.
- Нейрофизиологические факторы. Атрофические процессы в гиппокампе и в передней сингулярной коре, нарушение связей между корой и подкорковыми центрами (супрахиазма). Чем тяжелее эпизод, тем сильнее структурные изменения.
- Нейрохимия мозга. Серотонин, дофамин, норадреналин. Наиболее важный – серотонин.





“Человек не обладает материальными благами которыми хотел бы, которые транслируются. И ощущает себя неудавшимся, ненужным, неполноценным”.

Социальные:

- a) Изменение социального положения.
- b) Возрастные кризисы.
- c) Разрыв отношений.
- d) Смерть близких.

Дисфункциональные семьи.

- “Мы дружная семья”.
- Мазахистический сценарий.
- Бухгалтерия долгов ребенка.





“Депрессия подобна даме в черном. Если она пришла, не гони ее прочь, а пригласи к столу, как гостью, и послушай то, о чем она намерена сказать.”

К. Юнг.

Психологические:

Концепция выученной беспомощности.

3 симптома :

- Сниженное настроение (не типичное для человека).
- Ангедония.
- Снижение энергии и повышение утомляемости..

Как отличить от особенностей личности ? Райлех, 5 да.

Проблема новая, или же это состояние всей жизни?

Есть ли у состояния резкое начало, или оно постепенно развивалось?

Пациент сам выразил желание, или же другие его направили?

Являются ли симптомы пациента эгодистонны (или же эгосинтоны?)?

Видит ли пациент перспективу в лечении?

Если да – депрессия, если нет – то невротический конфликт



Триада Бэка.

- Негативное отношение к собственной персоне
- Негативное отношение к будущему
- Негативная интерпретация опыта



Когнитивные ошибки.

1. Произвольные умозаключения.
2. Избирательное абстрагирование.
3. Генерализация.
4. Переоценка или недооценка.
5. Персонализации.
6. Абсолютизм\дихотомизм.
7. Катастрофизация.

Способы структурирования

Примитивные реальности	Зрелые
Одномерные и глобальные: -Я ничего не могу.	Многомерные: -Это я не могу, а это могу.
Абсолютистические и моралистические: -я презренный трус.	Релятивистское и безоценочное: -я боюсь чаще, чем другие.
Инвариативность: -Я всегда был, и буду неудачником.	Вариативность: -Мой успех зависит и от меня, и от ситуации.
Характерологический диагноз: -У меня какой-то дефект.	Поведенческий диагноз: Я слишком много придаю значение словам других.
Необратимость: -Я слишком слаб, что бы это преодолеть.	Обратимость: Я смогу стать уверенней если...



Как складываются убеждения:

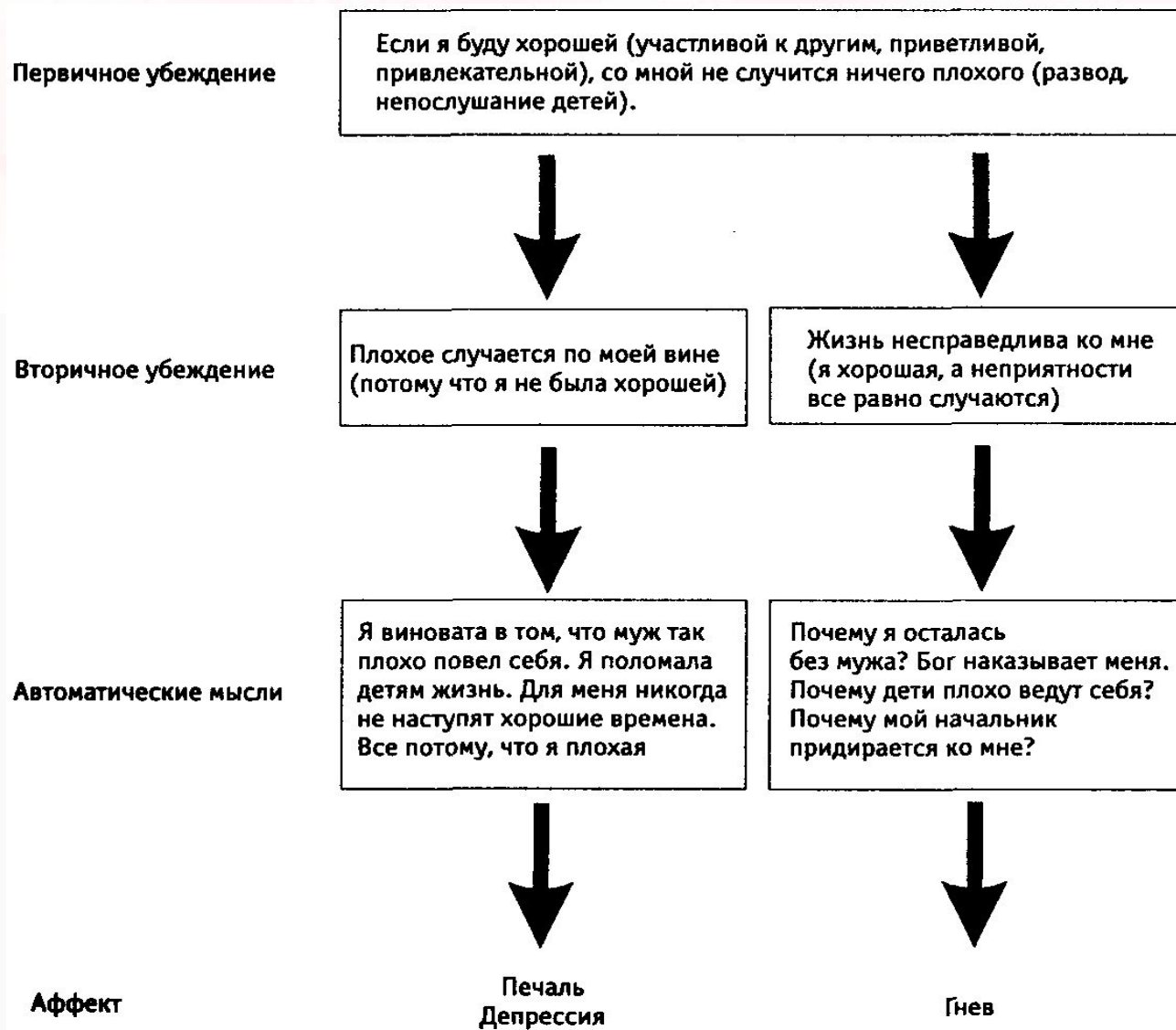
Силлогизм - Логическое умозаключение, в котором из двух данных суждений (посылок) получается третье (вывод).

Большая посылка -> Малая посылка -> Заключение

Схемы восприятия.

Примеры дезадаптивных убеждений:

1. Чтобы быть счастливым, нужно всегда добиваться успеха.
2. Чтобы быть счастливым, нужно, чтобы все любили тебя.
3. Если я сделаю ошибку, это будет означать, что я бестолковый.
4. Я не могу жить без тебя.
5. Если человек спорит со мной, значит, я не нравлюсь ему.
6. Мое человеческое достоинство зависит от того, что думают обо мне другие.





Примеры основ причин депрессий.

1. Долженствования.
2. Персональные контракты.
3. Самореализующиеся пророчества.

Установки препятствующие выходу из депрессии.

1. Необходимость позитивного мышления.
2. Любой бы впал в депрессию на моем месте.
3. Я знаю, что я вижу все в мрачном свете, но такой уж я человек. Я не могу измениться
4. Когда я расстроен, я не могу найти рациональный ответ на свои мысли.
5. Мне не нравится думать о плохом. Но раз такие мысли лезут мне в голову, значит, я хочу быть в депрессии.
6. Я боюсь, что, выбравшись из депрессии, снова испытаю тревогу, как это бывало раньше
7. Я не вылечусь, пока кто-то или что-то не изменится.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ (МКБ-10)

Основные:

Сниженное настроение в течение 2 недель и более
Утрата прежних интересов или способности испытывать удовольствие
Снижение энергичности, которое может привести к повышенной утомляемости и сниженной активности

Дополнительные:

Снижение способности к сосредоточению внимания
Снижение самооценки и чувства уверенности в себе
Идеи виновности и самоуничижения
Мрачное и пессимистическое видение будущего
Суицидальные идеи или действия
Нарушенный сон
Сниженный аппетит

Критерии диагностики депрессии:

Легкая – как минимум 2 из 3 основных и 2 из 7 дополнительных признаков
Умеренная – как минимум 2 из 3 основных и 4 из 7 дополнительных признаков
Тяжелая – все 3 основных и не менее 5 из 7 дополнительных признаков