

The background is a watercolor-style illustration of a mountainous landscape. The sky is filled with soft, blended washes of pink, orange, and yellow, suggesting a sunrise or sunset. The mountains in the foreground and middle ground are rendered in various shades of purple, blue, and pink, with some white highlights on the peaks. A semi-transparent grey rectangular box with a thin black border is centered in the upper half of the image, 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:



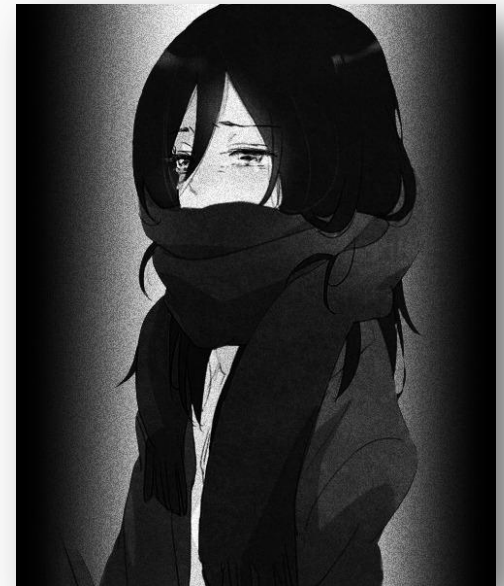
Клиническая  
депрессия



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"

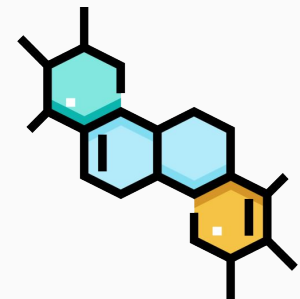
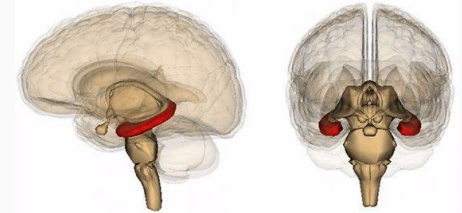


*“Мой улыбатор вышел из строя”*

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.

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



Как складываются убеждения:

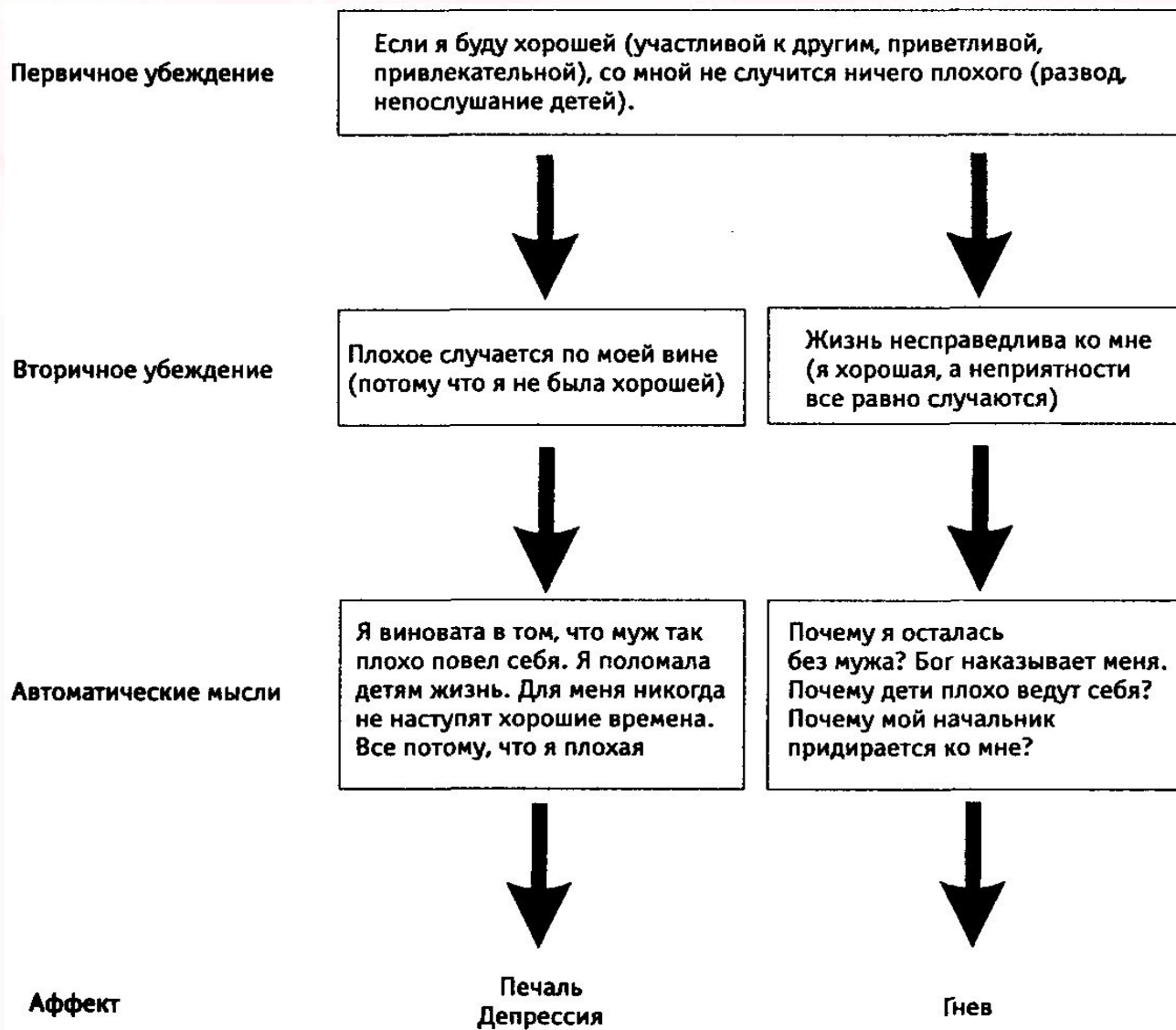
Силлогизм - Логическое умозаключение, в котором из двух данных суждений (посылок) получается третье (вывод).

*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