***Что же такое депрессия и как с ней бороться?***

Если хотя бы однажды у вас надолго портилось настроение, мрачные мысли подолгу мешали уснуть, а жизнь казалась беспросветной - значит, с депрессией вы знакомы не понаслышке. Депрессия - одно из наиболее часто встречающихся расстройств душевной сферы, состояние, имеющее множество оттенков. Дословно депрессия переводится как "угнетение", "подавление". В обиходе этим словом часто называют сниженное настроение, но на самом деле депрессия - намного более сложное и широкое понятие.

Депрессия - это аффективное состояние, характерное отрицательным эмоциональным фоном, изменениями мотивационной сферы, когнитивных представлений и общей пассивностью поведения. Субъективно человек испытывает, прежде всего, тяжелые, мучительные эмоции и переживания - подавленность, тоску, отчаяние. Влечения, мотивы, волевая активность резко снижены. Характерны мысли о собственной ответственности за разнообразные неприятные, тяжелые события, происшедшие в жизни человека или его близких. Чувство вины за события прошлого и ощущение беспомощности перед жизненными трудностями сочетаются с чувством бесперспективности. Самооценка резко снижена. Изменяется восприятие времени, которое течет мучительно долго. В состоянии депрессии характерны замедленность, безынициативность, быстрая утомляемость; это приводит к резкому падению продуктивности. В тяжелых, длительных состояниях депрессии возможны попытки самоубийства.

Депрессия имеет несколько граней; их яркость (выраженность симптоматики) и соотношение (преобладание того или иного аспекта) могут быть различными.

**Симптомы депрессии**

**1. Настроение.** Настроение при депрессии может варьировать от легкой грусти до полного отчаяния. Может наблюдаться печаль (умеренное и достаточно стабильное снижение настроения), тоска (глубже и острее печали), скука (умеренное снижение настроения со сниженным интересом к окружающему), апатия (безразличие к окружающему, безынициативность), чувство внутренней опустошенности, чувство душевной боли и т. д. Иногда свое настроение человек оценивает как нормальное, но отмечает, что радость воспринимается менее ярко, чем прежде (от легкого снижения до полного отсутствия чувства радости-ангедонии). Иногда настроение становится переменчивым, с преобладанием сниженного. Могут отмечаться чувства обиды, вины, гнева, усталости; капризность, раздражительность.

**2. Восприятие.** Меняется восприятие окружающего, и эта перемена также имеет множество оттенков. Мир может казаться бесцветным, невыразительным (при нормальных органах чувств снижается яркость восприятия): звуки кажутся монотонными, пища - безвкусной, "как трава". Часто восприятие приобретает особую избирательность: печальные события и детали окружающего мира видятся ярко и прочно запечатлеваются в памяти, наделенные особым смыслом ("дурные предзнаменования"), а радостные "не замечаются". Нейтральные события могут трактоваться как печальные (например, дерево в золоте осенней листвы кажется символом угасающей жизни).

**3. Мышление, внимание и память.** Человек, переживающий депрессию, часто кажется себе (а порой и своим близким) внезапно поглупевшим, неспособным осмыслить сложившуюся жизненную ситуацию. На самом деле снижения интеллекта или памяти при депрессии не происходит. Впечатление снижения умственных способностей складывается из:

а) замедления темпа мышления, характерного для многих депрессивных расстройств и исчезающего при выздоровлении;

б) преходящих нарушений внимания, которые препятствуют запоминанию нового и могут быть ошибочно приняты за снижение памяти;

в) погруженности в печальные переживания и пессимистической оценки собственных способностей.

Мысли при депрессии имеют характерную мрачную окрашенность. Некоторые из них, устойчивые и систематизированные, обросшие подробностями и следствиями, становятся идеями. Это могут быть, например, идеи собственной греховности, вины ("сам виноват во всем", "болезнь - наказание за мои проступки"), собственной ненужности, неполноценности ("я - обуза для моих близких, особенно в таком состоянии", "я - глупый, ничтожный человек","плохая мать, плохая жена"), неизлечимости и отсутствия смысла существования, ("впереди ничего хорошего не вижу", "чувствую себя совершенно разрушенной", "лучше умереть, чем так мучиться"). Нередко депрессия сочетается с тревогой, различными страхами, которые имеют свое отражение в эмоциональной и мыслительной сферах (страх смерти, безумия, опасения за судьбу близких и прочее).

**4. Телесная сфера.** Общий тонус при депрессии, как правило, снижен. Нарушается сон (затрудненное засыпание, ночные или ранние пробуждения, после которых трудно уснуть, чуткий, прерывистый сон); может наблюдаться и повышенная сонливость. Аппетит снижается (иногда до полного безразличия или даже отвращения к приему пищи) или (реже) повышается. Часто депрессии сопутствует быстрая утомляемость, общая слабость, заторможенность в движениях. Могут отмечаться разнообразные неприятные ощущения в теле, наиболее часто - тяжесть в области груди и головные боли. Боль при депрессии (физическая и душевная) обычно переносится тяжелее, чем в нормальном состоянии. (Впрочем, в некоторых случаях глубоких депрессий пациенты даже приветствуют физическую боль, позволяющую им на некоторое время отвлечься от невыразимо тягостных переживаний). Уменьшается частота сердечных сокращений, появляется склонность к запорам. Снижается половая активность (прежде всего желание сексуальной близости), что часто весьма огорчает пациентов (нарушения в половой сфере исчезают к моменту выздоровления от депрессии). Человек в депрессии часто выглядит старше своих лет. Замедляются процессы обмена веществ, снижается иммунитет. Любое заболевание телесной сферы при сопутствующей ему депрессии протекает более тяжело, длительно, чаще отмечаются рецидивы, сильнее выражены побочные эффекты лекарственных средств. Таким образом, проявления депрессии не ограничиваются сферой настроения, но отмечаются во всех сферах жизнедеятельности человека.

Если вы обнаружили у себя или у своих близких симптомы депрессии, лечение необходимо начать незамедлительно. В нашем центре работают квалифицированные психологи и психотерапевты, которые помогут вернуться к активной и счастливой жизни.

**Причины и виды депрессии**

Каковы причины развития депрессии? Данное расстройство неоднородно, выделяют *невротическую, эндогенную и соматизированную депрессии.*

В происхождении *невротической депрессии* важную роль играют психические травмы, наносимые человеку различными жизненными неприятностями (смерть близких, распад семьи, потеря работы, ухудшение финансового положения и прочее). Невротическая депрессия на всем своем протяжении тесно связана с изживанием психической травмы (часто к первичной психотравме добавляются различные вторичные "наслоения"). Расстройство может иметь различную глубину (но преобладают легкие и умеренные формы), оно психологически понятно и нередко вызывает сочувствие у окружающих людей. Заторможенность часто отсутствует. Заболевание хорошо поддается психотерапевтическому лечению.

*Эндогенная депрессия* начинается обычно без видимой причины, вне связи с психотравмами (иногда они выступают как провоцирующий фактор, но по мере развития заболевания утрачивают свое значение для личности). Часто начало эндогенной депрессии совпадает с этапами гормональной перестройки, особенно ярко эта тенденция прослеживается у женщин - в подростковом, послеродовом и климактерическом периоде. Эндогенная депрессия часто протекает в упорной и тяжелой форме, сопровождается резким снижением жизненного тонуса, заторможенностью. Часто отмечаются идеи греховности, вины, самообвинения, иногда доходящие до бреда. Все жизненные события трактуются в пессимистическом ключе, болезнь кажется неизлечимой, а будущее - беспросветно-мрачным. Появляются мысли об отсутствии смысла жизни, повышается риск совершения суицидальных попыток. Заболевание может наблюдаться однажды в жизни или иметь циклический характер (несколько депрессивных фаз на протяжении жизни). Если периоды депрессии чередуются с периодами нормального настроения, говорят о монополярном характере расстройства, если отмечаются также периоды необъяснимо-повышенного настроения и лихорадочной жизненной активности (гипомании), речь идет о биполярном расстройстве. Эндогенная депрессия является серьезным заболеванием и требует длительного комплексного лечения. Но в некоторых, особо тяжелых случаях, целесообразно помещение пациента в психиатрический стационар.

*Соматизированная депрессия* проявляется, прежде всего, в телесных нарушениях. Это могут быть упорные боли, тяжесть за грудиной, тошнота, рвота, недержание мочи, кожный зуд и многое другое. Снижение настроения обычно выражено нерезко, может проявляться в виде скуки или капризности, а в ряде случаев полностью отсутствует. Вместе с тем общий тонус заметно снижен, часты нарушения сна и аппетита. Соматизированная депрессия составляет большую часть случаев депрессии у детей. Такая депрессия часто остается нераспознанной, а пациенты долго и безуспешно лечатся у врачей непсихотерапевтического профиля, прежде чем попасть на прием к психотерапевту. Необходимо установить истинную причину заболевания, замаскированную телесными нарушениями, и применять психотерапию.

Также выделяют функциональные состояния депрессии, возможные у здоровых людей в рамках нормального психического функционирования и депрессию патологическую - один из основных психиатрических синдромов.

**Лечение депрессии. Может ли человек сам справиться с депрессией?**

В современном мире люди чаще страдают от расстройств душевной сферы, чем от соматических заболеваний. Депрессии, неврозы, фобии стали очень распространенными нарушениями. Несмотря на это, порой мы недооцениваем их влияние на нашу жизнь и здоровье. Очень часто приходится слышать такие фразы: «Депрессия! Попереживает и успокоится!», «Я - не мужчина что ли? Сам справлюсь с проблемами», «Сильных болей нет, зачем я пойду к специалисту?» и т.д. Чего мы боимся? Вероятнее всего, того, что кто-то узнает о болезни и сочтет нас психически ненормальными людьми. Хотя обращение к квалифицированному психологу или психотерапевту стало сейчас вполне обычным и даже необходимым явлением. Желание проконсультироваться со специалистом в отношении тех или иных проблем психологического здоровья свидетельствует о высоком уровне личностной и интеллектуальной зрелости человека.

Однако к ***психологу, психотерапевту*** многие обращаются, к сожалению, не в первую очередь. Значительный опыт работы с пациентами, страдающими депрессией, позволяет выделить ряд стратегий, к которым они прибегают при обнаружении у себя первых симптомов данного заболевания.

-Обращаются к врачам общей практики

Жалобами чаще всего выступают: снижение аппетита, нарушение сна, слабость, подавленность - первые признаки депрессии. Врачи назначают соответствующие лекарственные препараты (успокоительные, снотворные и т.д.) Но очевидно, что с помощью подобных мер справиться с депрессией не удастся.

По советам бабушек, соседей, коллег по работе многие начинают «лечить» депрессивные состояния травами, салатами, сладостями и т.д. Причины депрессии данные способы также не устраняют, поэтому и необходимого результата люди не получают.

-Занимаются самолечением

Как «разогнать унылые мысли»? Друзья, близкие тут же советуют сходить куда-нибудь – развеяться, выпить. Хотя очевидно, что человек, страдающий депрессией, не только не испытывает ни малейшего желания к развлечениям, но и ему становится тягостным даже упоминание о веселье - хочется побыть одному, никого не видеть и не слышать. Не говоря уже об алкоголе, употребление которого усугубляет течение депрессивных расстройств.

И только, когда мы понимаем, что вышеописанные меры не приводят к избавлению от депрессии, идем на консультацию к специалисту. Хотя очевидно, что раннее лечение любого заболевания (психического или физического) позволит быстрее достичь полного выздоровления. Конечно же, важными факторами являются также опыт специалиста, его профессионализм и особенности методов, которые он использует в отношении депрессивных состояний.

***Какие методы лечения депрессии существуют на данный момент?***

Сейчас наиболее распространенными являются следующие способы борьбы с депрессией:

-психотерапевтическое лечение,

-медикаментозное лечение,

-электрошоковая терапия,

-средства народной медицины.

О низкой степени эффективности народных методов лечения депрессии было сказано выше. Что касается шоковой терапии, то данный способ сейчас используют редко. Пропускание через головной мозг человека разрядов электрического тока вызывает сомнения не только в своей результативности, но и в гуманности. Медикаментозное лечение депрессии чаще всего основано на применении антидепрессантов. Фактически, данные препараты успокаивают пациента, заглушают течение депрессивного расстройства, а не лечат его. Избавиться от любого заболевания возможно только путем устранения предпосылок его возникновения. В связи с этим, одним из самых действенных является психотерапевтический метод лечения депрессии.

***В чем преимущества лечения депрессии посредством психотерапии?***

Главной особенностью психотерапевтического лечения депрессивных расстройств является то, что данная группа методов способна выявить и устранить причины заболеваний, а значит, дает возможность полностью от них излечиться. Кроме этого, работа с квалифицированным психотерапевтом позволит сформировать определенные внутренние психические ресурсы, с помощью которых человек в дальнейшем будет сам успешно справляться с возникающими жизненными трудностями. Данная способность является важной профилактической мерой психологических нарушений.



**Причины и последствия депрессии.**

По статистике в мире более 110 миллионов человек страдают депрессией. В чем же дело? В плохой экологии? В стремительности ритма жизни современного человека? В отсутствии у большинства жителей мегаполисов времени на полноценный отдых? Но ведь не все мы впадаем в депрессию, есть люди, устойчивые к данному заболеванию. Значит, описанные факторы не являются главными причинами депрессии. Вероятнее всего, истоки данного заболевания лежат гораздо глубже. Почему же так много людей страдает депрессией?

Многолетний опыт работы с пациентами, обращающимися к нам по вопросам депрессии, позволяет выделить ряд факторов, которые в некоторых случаях приводят к возникновению данного расстройства, т.е. могут выступить толчком к появлению первых симптомов заболевания. А именно:

-Тяжелые соматические болезни

-Смерть близкого человека

-Разлука с любимыми (развод, расставание)

-Частые конфликты (ссоры в семье, неполадки на работе и т.д.)

-Насилие (физическое или психологическое)

-Психические заболевания

-Неконтролируемый прием некоторых лекарственных препаратов

-Сложные жизненные ситуации (смена работы, места жительства)

-Наследственные факторы

-Зависимости различного вида (алкогольная, наркотическая, игровая) и т.д.

Тяжелых ситуаций в жизни каждого человека бывает множество. Но ведь не всегда они приводят к возникновению депрессии! Кто-то успешно с ними справляется, преодолевает сложные этапы. Другие же опускают руки и впадают в длительные депрессивные состояния, сопровождающиеся огромным количеством психологических, физиологических и социальных проявлений. Почему?

Основной причиной депрессивных расстройств является деструктивное мировоззрение личности. Человек, характеризующийся нездоровым мироощущением, существующий в состоянии дисгармонии с собой и окружающими, не способен успешно справляться с возникающими трудностями. Он не имеет необходимых ресурсов, базы, с помощью которой смог бы адаптироваться к сложным ситуациям, пережить тяжелые жизненные периоды. Именно в ментальной сфере личности и лежат основные причины возникновения депрессивных состояний.

В связи с этим и лечение депрессии должно быть соответствующим. Для того, чтобы избавиться от данной болезни, важно не употреблять в огромных количествах антидепрессанты – препараты «искусственной радости», а найти и устранить причины подобного нарушения. Только в этом случае можно побороть депрессию. Как это сделать? В настоящее время одним из самых действенных является психотерапевтический метод лечения депрессии, т.к. он позволяет выявить истоки проблемы, а, значит, дает возможность не заглушить заболевание, а полностью избавиться от него.

Необходимыми условиями качественного лечения депрессии являются - желание пациента и, конечно же, достаточный уровень квалификации специалиста.

Однако, как показывает практика, далеко не все люди заботятся о своем здоровье и здоровье значимых людей. К чему может привести отсутствие необходимого лечения депрессии?

***Почему депрессию необходимо лечить?***

Современные психотерапевтические методы способны избавить Вас от депрессии на любых стадиях развития данной болезни. Конечно же, при раннем обращении к специалисту процесс лечения проходит быстрее. Ведь каждый симптом депрессии, будь то плохое настроение или сильные боли, - это сигнал нашего организма о том, что ему необходима помощь. Что же случится, если мы будем игнорировать подобные призывы?

Самым страшным итогом депрессии является суицид. По статистике около 10% людей, страдающих тяжелыми формами депрессивных расстройств, заканчивают жизнь самоубийством. Согласитесь, исход – страшный.

К счастью, депрессия не всегда приводит к самоубийству, но вот возникновение нарушений физического и психологического здоровья, проблем в семейной, личной жизни и профессиональной деятельности под влиянием данного заболевания наблюдается в большинстве случаев. Сильные эмоциональные переживания, тревога, страхи, нередко сопутствующие депрессивным расстройствам, могут спровоцировать заболевания нервной, сердечно – сосудистой систем, желудочно-кишечного тракта, нарушения половой и детородной функций. Кроме этого, имеются данные, что депрессия не только значительно ухудшает качество нашей жизни, но и сокращает ее продолжительность. Одним словом, с депрессией необходимо бороться. Будьте внимательны к себе и своим близким!

Подготовила психолог: Николаеня Ю. В.