

Депрессия

Депрессия - это распространённое расстройство, которым страдают миллионы людей. По данным разных исследователей, им страдает до 20% населения развитых стран.

В повседневной жизни мы часто можем слышать употребление понятия «депрессия», в этом случае чаще всего подразумевается сниженное настроение, связанное с какими-либо событиями нашей жизни. **Но клиническое понимание депрессии отличается от бытового.** В клиническом смысле депрессия является расстройством, при котором необходима помощь психолога.

Чаще депрессии возникают **на фоне стрессов или длительно существующих тяжелых травмирующих ситуаций**, а иногда без видимых внешних причин.

Депрессия может сопутствовать соматическим заболеваниям (сердечно-сосудистым, желудочно-кишечным, эндокринным и т.д.). Это расстройство может возникать в виде единичных эпизодов или протекать хронически в виде повторяющихся обострений. У некоторых людей депрессия может носить хронический характер - продолжается в течении многих лет, не достигая значительной степени тяжести.

Иногда депрессия ограничивается в основном телесными симптомами без отчетливых эмоциональных проявлений. При этом клинические и лабораторные обследования могут не выявлять каких-либо органических изменений. В таких случаях необходима консультация врача-психиатра.

При своевременном выявлении депрессии и оказании необходимой помощи отмечается быстрое улучшение психического и физического самочувствия.

Наиболее типичные признаки этого расстройства, которые могут наблюдаться в разных сочетаниях:

Эмоциональные проявления:

- тоска, страдание, угнетенное, подавленное настроение, отчаяние;
- тревога, чувство внутреннего напряжения, ожидание беды;
- раздражительность;
- чувство вины, частые самообвинения;
- недовольство собой, снижение уверенности в себе, снижение самооценки;
- снижение или утрата способности переживать удовольствие от ранее приятных занятий;
- снижение интереса к окружающему.

Физиологические проявления:

- нарушения сна (бессонница, сонливость);
- изменения аппетита (его утрата или переедание);
- нарушение функции кишечника (запоры);
- снижение сексуальных потребностей;
- снижение энергии, повышенная утомляемость при обычных физических и интеллектуальных нагрузках, слабость;
- боли и разнообразные неприятные ощущения в теле (например, в сердце, в области желудка, в мышцах).

Поведенческие проявления:

- пассивность, трудности вовлечения в целенаправленную активность;
- избегание контактов (склонность к уединению, утрата интереса к другим людям);
- отказ от развлечений;
- алкоголизация и злоупотребление психоактивными веществами, дающими временное облегчение.

Мыслительные проявления:

- трудности сосредоточения, концентрации внимания;
- трудности принятия решений;

- преобладание мрачных, негативных мыслей о себе, о своей жизни, о мире в целом;
- мрачное, пессимистическое видение будущего с отсутствием перспективы, мысли о бессмысленности жизни;
- мысли о самоубийстве (в тяжелых случаях депрессии);
- наличие мыслей о собственной ненужности, незначимости, беспомощности;
- замедленность мышления.

Депрессия - серьезное заболевание, которое резко снижает трудоспособность и приносит страдание, как самому человеку, так и его близким.

Однако, часто это расстройство воспринимается как проявление плохого характера, лени и эгоизма, распушенности или природного пессимизма.

Следует помнить, что депрессия - не просто плохое настроение, а расстройство, которое требует вмешательства специалистов, которые могут оказать эффективную помощь.

Чем раньше депрессия будет выявлена и чем раньше будет оказана соответствующая помощь, тем больше вероятность, что это расстройство не повторится в последствии, не перейдет в хроническую форму и не примет тяжелой формы.

Одним из наиболее научно обоснованных и эффективных методов помощи при депрессии является когнитивно-поведенческая психотерапия. Она сочетает работу с актуальными жизненными трудностями и поведенческими симптомами депрессии и работу с их внутренними психологическими источниками (глубинными представлениями и убеждениями).

Психотерапия помогает развить навыки эмоциональной саморегуляции и в дальнейшем более эффективно справляться с кризисными ситуациями, не погружаясь в депрессию.

В качестве основного психологического механизма депрессии в когнитивно-поведенческой психотерапии рассматривается так называемое негативное мышление, которое выражается в склонности страдающих депрессией рассматривать все происходящее с ними в негативном свете.

Изменение такого способа мышления требует индивидуальной работы, которая направлена на развитие более реалистичного и оптимистичного взгляда на себя, на мир и на будущее.

Если Вы замечаете у себя наличие симптомов депрессии, обратитесь за консультацией к психологу.