

Депрессия – широко распространенное заболевание, которым страдают многие люди во всем мире. Чаще всего страдают депрессией женщины и люди пожилого возраста. Депрессия – заболевание, которое возникает в результате нарушения химического баланса мозга. Состояние стресса может усугубить дисрегуляцию мозговых функций. Существует множество мифов и заблуждений по поводу депрессии. Важно знать, что депрессия не является:

- чувством лишь незначительного ухудшения настроения
- признаком слабости.

Депрессия во всех случаях происходит из-за нарушения баланса особых химических субстанций мозга, которые называются трансмисорами; индивидуальные особенности личности, а также жизненные ситуации, вызывающие стресс, могут усилить дисбаланс.

Депрессия – это заболевание, которое может поразить любого. Вы придумали себе, что виноваты, именно вы виноваты, в той или иной ситуации соседа и повод для депрессии уже готов. Помните, это не ваш вопрос и не ваша вина в том, что сосед попал в ту или иную ситуацию.

Многие думают, что депрессия уйдет, если сделать усилие над собой, думать о вещах позитивно или больше бывать на людях и стараться наслаждаться самим собой. К сожалению, они не понимают, что депрессия является заболеванием, которое требует специального лечения подобно другим болезням. Отсутствие понимания приводит к тому, что лица, подверженные депрессии, чувствуют себя еще больше беспомощными и изолированными.

Депрессия – это заболевание, которое может серьезно разладить все аспекты человеческой жизни, включая личные взаимоотношения, деятельность на работе. Радость свободного времяпрепровождения и занятий любимым делом.

Последствия депрессии, протекающей без лечения, могут быть необратимыми. Важно знать, что депрессия является основной причиной самоубийств. Эффективное лечение депрессии могло бы предотвратить многие из этих самоубийств.

Выход всегда есть. Существует ряд препаратов для успешного в большинстве случаев лечения депрессии. Визит к доктору, который поставит, вам диагноз будет являться вашим первым шагом на пути к выздоровлению.

Одна из особенностей депрессии заключается в том, что нельзя найти даже двух пациентов с совершенно одинаковыми симптомами депрессии, что затрудняет постановку диагноза. Наиболее распространенными симптомами депрессии являются:

- раздражительность
- чувство вины или беспомощности
- чувство беспокойства
- невозможность сконцентрироваться или принять решение
- ухудшения аппетита
- потеря интереса к своему внешнему виду
- потеря интереса к любимым занятиям

- трудности, связанные с засыпанием или пробуждением ночью и невозможностью заснуть снова
- трудности вставания утром
- постоянное чувство усталости и потеря энергии
- изменения веса
- физические симптомы, такие как головная боль или боли в спине.

Эти симптомы обычно развиваются в течение нескольких недель или месяцев и не проходят, а некоторые из них будут присутствовать одновременно.

Эффективное лечение депрессии обычно представляет собой прием фармакопрепарата в комбинации с психотерапией.

Поскольку у каждого пациента имеются разные симптомы заболевания и, соответственно, разные потребности в лечении, из существующего множества эффективных препаратов по лечению депрессии ваш доктор подберет для вас индивидуальный препарат. Очень важно знать и представлять, что действие антидепрессантов не происходит моментально в отличие, например, от антибиотиков. Может пройти 4 – 6 недель лечения прежде, чем вы станете замечать, что ваше состояние значительно улучшилось. Вам придется продолжать лечение в течение 4 – 6 месяцев или даже дольше, чтобы обеспечить окончательное выздоровление.

Преждевременное прекращение приема антидепрессанта приводит к тому, что 50% пациентов, страдающих депрессией, заболевают снова ввиду возврата заболевания. Длительное лечение сокращает вероятность возвращения болезни.

Депрессия является заболеванием трудным для понимания членами вашей семьи и ваших друзей. Для них кажется странным видеть как человек, которого они любят, становится раздражительным и не проявляет никакого интереса к различным видам деятельности, которые ранее доставляли ему удовольствие. Если родня не станет осознавать, что вы больны, они могут почувствовать себя просто отвергнутыми, когда вы в очередной раз отклоните их предложение заняться какой-либо деятельностью.

Для членов вашей семьи и ваших друзей очень важно понимать, что депрессия является серьезным заболеванием, но оно поддается успешному лечению. Они также должны быть в курсе того, что вам потребуется некоторое время, чтобы достичь полного выздоровления.

Как только вы начнете выздоравливать, вам снова захочется заниматься социальной деятельностью, но при этом ваши друзья должны помнить, что вам необходимо делать любые дела в своем скоростном режиме. Ваши близкие смогут лучше понять вас, если вы открыто поговорите с ними о вашем заболевании и ваших ощущениях. Поспешите вернуть утраченное здоровье.

Специалист ЦДП  
Партизанского района  
г. Минска «ВИЗАВИ»