

## Распространенность депрессии

Результаты исследований, проведенных Всемирной организацией здравоохранения, свидетельствуют, что к 2020 году психические заболевания станут одной из главных причин инвалидизации населения планеты, при этом депрессия будет занимать второе место среди 10 основных заболеваний, приводящих к инвалидности.

**Депрессия** - одно из наиболее часто встречающихся психических расстройств. Страдает им примерно от 3 до 6% населения любой страны. В Республике Беларусь количество людей, страдающих данной патологией, составляет примерно 500 тысяч человек.

Симптомы депрессии обнаруживаются у каждого седьмого посетителя поликлиники и у каждого третьего пациента стационара. Женщины болеют депрессией в два раза чаще, чем мужчины. Наиболее часто депрессия развивается в возрасте от 20 до 40 лет.

Риск развития данного заболевания в течение жизни для женщин равен 20%, для мужчин - 10%.

## Причины депрессии

Современная наука рассматривает депрессию как заболевание, в возникновение которого вносят вклад три группы причин (факторов): биологические, психологические и социальные.

**Биологические:** наследственность и нарушение обмена биологически активных веществ в головном мозге.

Существуют данные, что если один из родителей страдает депрессией, то у ребенка риск заболевания составляет 25%, если же больны оба родителя, то риск возрастает до 50%.

Биохимические сдвиги проявляются нарушениями обмена биогенных аминов (серотонина, норадреналина, дофамина и других) в головном мозге.

### Психологические:

- повышенное число стрессогенных жизненных событий;
- специфический стиль общения с повышенным уровнем критики и повышенной конфликтностью;
- особый стиль мышления (фиксация на отрицательных сторонах жизни и собственной личности, склонность к драматизации событий, пессимистическое видение будущего и т.д.).

**Социальные:** социальная изоляция с малым числом теплых, доверительных отношений, которые могли бы служить источником эмоциональной поддержки.

Повышенный уровень стрессогенности в обществе порождается ускоренным ритмом жизни, сложными экономическими условиями, высокой конкурентностью, неуверенностью в завтрашнем дне и т.п.

В современном мире культивируется целый ряд ценностей, вызывающих у человека недовольство собой: культ физического и личностного совершенства, превосходства над другими людьми, материального

благополучия и др. Это заставляет людей тяжело переживать, скрывать свои проблемы и неудачи, лишает их эмоциональной поддержки, приводит к одиночеству.



## Распознавание депрессии

### К основным проявлениям депрессии относятся:

- 1) Снижение настроения в течение двух и более недель. Настроение может быть подавленным, угнетенным, тоскливым, сопровождаться тревогой, беспокойством, раздражительностью, апатией, плаксивостью.
- 2) Утрата прежних интересов и способности получать удовольствие.
- 3) Снижение психической и физической активности. Может наблюдаться утрата энергии, бодрости, привычного тонуса (все кажется трудным, требует дополнительных усилий, наступает лень, снижается работоспособность, общительность).

### Кроме этих при депрессии могут встречаться дополнительные симптомы:

- снижение способности к сосредоточению внимания, рассеянность;
- снижение самооценки и уверенности в себе;
- наличие идей виновности и уничтожения;
- мрачное и пессимистическое видение будущего;
- мысли о ценности жизни и самоубийстве;
- нарушения сна (плохое засыпание, бессонница среди ночи, раннее пробуждение);
- снижение (повышение) аппетита, потеря (прибавление) веса.

Практически не бывает депрессии, которая не сопровождалась бы какими-либо соматическими расстройствами, поэтому депрессивные больные часто обращаются в общесоматические учреждения. Кроме того, существует большое количество соматических заболеваний, при которых имеется высокий риск развития депрессии.

## Чем опасна депрессия?

У человека в состоянии депрессии снижается работоспособность (что может стоить работы), способность справляться с повседневными бытовыми обязанностями, что вызывает психологический дискомфорт, а зачастую, и материальные потери.

Но особенно важно знать, что при данном расстройстве значительно возрастает опасность нанесения себе самоповреждений и попыток самоубийства.

В современном обществе депрессия является основной причиной самоубийств. Примерно 20% депрессивных больных заканчивают жизнь самоубийством.

Лица, страдающие депрессией, имеют повышенный риск развития зависимости, например, никотиновой, алкогольной, зависимости от транквилизаторов и снотворных лекарственных средств.

## Лечение депрессии

Депрессия - серьезное заболевание, которое снижает социальное функционирование и приносит страдания как самому больному, так и его близким. Однако не стоит паниковать, если Вы находите у себя симптомы депрессии или Вам выставлен такой диагноз. Выход из сложившейся ситуации есть. Важно знать, что депрессия одно из наиболее поддающихся лечению психических расстройств - в 80 % случаев лечения быстро достигается положительный результат.

Основные методы лечения депрессии: медикаментозный (антидепрессанты) и психотерапия. Лучший эффект достигается, если эти методы используются одновременно.

## Где может быть оказана помощь?

Депрессия относится к болезням, которые лечат врачи-психиатры и психотерапевты.

Получить консультацию или помощь специалиста психиатрической службы можно в поликлинике по месту жительства или в психоневрологическом диспансере.

Жителям г. Бреста и близлежащих районов помощь может быть оказана в Центре пограничных состояний по адресу: г. Брест, Партизанский проспект, 14.  
Контактный тел. **8 (0162) 40-62-31**

Существует служба экстренной психологической помощи.

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ** в гор. Бресте  
**(8 0162) 40 62 26** (круглосуточно)  
**8 (0162) 20 15 55** помощь психолога

Главный врач УЗ «БОПНД»  
Скаскевич Н.П.



Министерство здравоохранения Республики Беларусь  
УЗ «Брестский областной психоневрологический диспансер»  
2016г.

# Депрессия простыми словами