

## ИНФОРМАЦИЯ О ДЕПРЕССИИ

Под депрессией понимается состояние, при котором человек в течение длительного промежутка времени находится в тяжелом, подавленном настроении, и жизнь показывается ему в мрачном свете. Практически ничто не радует страдающего депрессией человека, ему тяжело поступать к новым делам и он быстро устает. Нередко такому человеку трудно принимать решения, также как и сконцентрироваться на учебе или на чтении.

С депрессией часто связаны разного типа расстройства сна. Характерны пробуждения ночью, под утро. В некоторых случаях страдающему депрессией трудно засыпать, или же его сон является поверхностным и прерывистым. Некоторые люди, страдающие депрессией, спят даже слишком много. Отсутствие аппетита и падение веса нередко связаны с депрессией, порой же подавленный человек имеет склонность к перееданию.

Страдающий депрессией часто раздражителен, ему тяжело быть в компании других. Нередко проявляется и преувеличенное чувство собственной виновности. Мысли, связанные со смертью и с самоубийством характерны симптомы депрессии. Также характерны различные физические симптомы, (такие как головная боль, мышечные боли, проблемы в области живота или спины), за которыми далеко не всегда можно обнаружить какое-нибудь органическое заболевание.

### С ЧЕМ СВЯЗАНА ДЕПРЕССИЯ?

Депрессия часто связана с большими изменениями в жизни. Человек подвержен депрессии после разрыва с близкими или потери таких значительных составных жизни, как рабочего места или жилья. Депрессия может оказаться и реакцией на новые жизненные вызовы, которые кажутся непосильными. Такими вызовами могут показаться, например, переезд на новое местожительство, адаптация к новой культуре или изучение нового языка.

Некоторые люди более подвержены депрессии, чем другие. Это может быть связано или с наследственными факторами, или с личностными особенностями. Также известно, что с депрессией связаны определенные изменения в работе мозга. Чаще всего эти изменения преходящие, и работа мозга нормализуется, когда депрессия проходит.

### КАК ЛЕЧИТЬ ДЕПРЕССИЮ?

Если депрессия оказалась длительной и стала мешать ежедневной жизни, обратитесь за помощью или к медсестре или к врачу. Стоит поговорить о депрессии и с близкими. Страдающий депрессией человек нередко обвиняет себя в своих проблемах, что приводит к ухудшению его состояния. Первым делом надо бы успокоиться и найти время для выздоровления. В подавленном настроении трудно решить большие проблемы, и принятие решений стоит, при возможности, перенести на будущее. Восстановление после депрессии требует времени: процесс может продлиться несколько недель, даже месяцев.

На терапевтических беседах клиент с лечащим персоналом пытаются разьяснить и успокоить обострившееся положение. Обсуждение проблем и трудностей облегчит

состояние клиента, даже если сразу и не удастся найти решений. Потом, в более спокойной ситуации, клиент сможет более подробно обсуждать стрессовые факторы и пережитые утраты, думать о разных выходах и возможных решениях. С помощью таких собеседований возможно с новой точки зрения посмотреть на проблемы, на собственное поведение и образ мышления, на социальные отношения. Цель собеседований — помочь клиенту восстановить свои душевные силы.

Часто восстановление после депрессии можно ускорить с помощью надежных лекарственных средств, антидепрессантов, от которых у пациента не возникает зависимости. Антидепрессанты повлияют на настроение и симптомы не сразу, а только через 2—4 недели после начала лечения. Фармакологическое лечение не надо отменять сразу после исчезновения симптомов, так как в таком случае симптомы нередко возобновляются. Регулярное, ежедневное лечение антидепрессантами может продолжаться с полугода до года. О том, когда можно отменить антидепрессанты, обязательно поговорить с врачом.

В начале фармакологического лечения возможны побочные действия, чаще всего такие, как чувство тошноты, головные боли, усиленное потовыделение, боли в животе, усталость. Чаще всего побочные действия незначительны и должны пройти в течение нескольких дней, когда организм привыкнет к новому препарату. В некоторых случаях, если побочные действия чрезмерны или лечение оказалось недостаточно эффективным, придется поменять препарат. О возможных побочных действиях нужно поговорить с лечащим врачом. Кроме антидепрессантов, некоторым пациентам на время могут назначаться снотворные или успокаивающие препараты.

Если Вам нужна более подробная информация о депрессии или о ее лечении, обратитесь к медсестре или к лечащему врачу.

Эта брошюра составлена психиатром Тапио Халла, сотрудником группы по восстановлению психического здоровья переселенцев, при Центре психического здоровья города Тампере.

Käännetty suomesta venäjään  
Tampereella 12.03.2002