

Депресія



Депресія — це психичний розлад, який характеризується постійним пригніченням або втратою інтересу до діяльності, що зазвичай приносить задоволення, чи втратою такого задоволення, і триває мінімум 2 тижні. Людям із депресією досить складно вести повсякденне життя та виконувати дії, пов'язані з особистими стосунками, сім'єю, соціальною взаємодією, роботою та іншими сферами.

Симптоми депресії проявляються на багатьох рівнях.

Настрій:

- Постійне відчуття смутку, тривоги або заціпеніння і порожнечі
- Відчуття безнадії або надмірної провини, песимізм, дратівливість
- Втрата інтересу до хобі та занять чи неспроможність отримати від них задоволення

Мислення:

- Проблеми з концентрацією уваги, запам'ятовуванням або прийняттям рішень
- Постійні негативні думки
- Упевненість у своїй нікчемності або безпорадності
- Думки про смерть або самогубство чи спроби самогубства

Поведінка:

- Помітне збудження, замкненість або фізичний неспокій
- Уповільнення говоріння або рухи

Фізичний стан:

- Значна зміна апетиту або ваги (зниження або збільшення)
- Проблеми зі сном чи ранковим пробудженням або надмірний сон
- Кілька постійних фізичних симптомів, які не мають чіткої причини, включаючи болі, головні болі, спазми та проблеми з травленням
- Втома або втрата енергії

Лікування депресії

- Фізичне обстеження в медичному закладі для виявлення інших можливих причин симптомів або фізичного стану, які можуть супроводжувати або посилювати депресію.
- Комплексна оцінка соціальним працівником, який за потреби може дати направлення до психіатра або психолога та забезпечити регулярне лікування й поточну психологічну підтримку, включно з консультаціями щодо вирішення проблем, участі у діяльності, посилення соціальної підтримки, забезпечення психологічного навчання особи та її опікунів.
- Короткі обґрунтовані психологічні втручання, ефективні для лікування депресії, такі як когнітивно-поведінкова терапія та міжособиста індивідуальна або групова терапія.
- Психіатричне обстеження та лікування: можливе призначення антидепресантів, які зменшують інтенсивність симптомів.

Рекомендації для людини в депресії та її сім'ї

Навіть якщо це важко, важливо спробувати зробити якомога більше з зазначеного нижче.

- Почати знову (або продовжити) займатися тим, що раніше приносило задоволення.
- Підтримувати регулярний режим сну та неспання.
- Бути якомога більш фізично активними (наприклад, спорт, фізичні вправи або навіть просто ходьба).
- Регулярно їсти, незважаючи на зміни апетиту.
- Проводити час із надійними друзями та родиною.
- Якомога більше брати участь у громадських та інших соціальних заходах.
- Не відкладати звернення за допомогою, якщо виникають думки про самогубство або заподіяння собі шкоди.

Як допомогти людині впоратися зі стресом і складними життєвими ситуаціями

- Дайте людині можливість висловитись, бажано в приватному місці, вислухайте та підтримайте її.
- Допоможіть людині вирішити проблеми за допомогою громадських служб/ресурсів.
- Якщо ви вважаєте, що людина може зазнавати будь-якого насильства (наприклад, домашнього) або ігноруватися (наприклад, опікуни не задовольняють базові потреби дітей або людей похилого віку), допоможіть їй за потреби звернутися до юридичних, захисних та соціальних ресурсів.
- Визначте членів сім'ї та громади, які можуть надати допомогу, та, якщо це доречно, залучіть їх, наскільки це можливо.
- Сприяйте розвитку сильних сторін, ресурсів та здібностей людини та заохочуйте її до відновлення попередньої соціальної діяльності, наскільки це можливо.

Ви знали?

- Депресія — це дуже поширене явище, яке може спіткати кожного.
- Існує багато помилкових уявлень про депресію, можливо, через те, що депресія не є помітним станом, як, наприклад, перелом чи рана. Також існує помилкова думка, що люди з депресією можуть легко контролювати свої симптоми лише силою волі. Важливо пам'ятати, що поява депресії не означає, що людина слабка або ледача.
- Негативне ставлення оточення (наприклад, фрази «Ти маєш бути сильним!», «Зберися!») може сприяти погіршенню самопочуття людини з депресією.
- Регулярне і постійне виникнення навіть «деяких» із симптомів, описаних у цьому буклеті, достатньо, щоб звернутися за допомогою або змусити близьку людину шукати допомоги.
- Люди з депресією, як правило, мають нереалістичні негативні думки про себе, своє життя та майбутнє. Їхня поточна ситуація може бути дуже складною, але при депресії виникають невинуваті думки про безнадію та нікчемність. Ці погляди, ймовірно, покращаться після подолання депресії.
- Думки про заподіяння собі шкоди або самогубство є поширеними. Якщо людина помічає ці думки, вона повинна не реалізовувати їх, а розказати про них особі, якій довіряє, і звернутися за допомогою до спеціаліста з психічного здоров'я.

- Депресію, навіть у найскладніших випадках, можна вилікувати. Чим раніше розпочнеться лікування, тим ефективнішим воно буде.
- Немає двох людей, однаково вражених депресією, і немає «універсального» лікування. Пошук найефективнішого засобу може включати декілька спроб та супроводжуватися помилками.
- Регулярне спостереження може допомогти запобігти повторній появі симптомів.