

Депрессия

Опубликовано 12.12.2005. Обновлено 3.2.2010

Депрессия может быть следствием утомления или утраты и длится несколько недель или месяцев. Употребление интоксикантов также может вызвать симптомы депрессии. В то же время, обычное расстройство, связанное с утратой, не стоит классифицировать как депрессию.

Депрессия может быть довольно длительной. Общими симптомами являются упадническое настроение, утрата положительных эмоций, снижение или наоборот рост аппетита, нарушения сна, усталость, плохая концентрация, самоуничижение и отчаяние. Иногда это сопровождается и другими психическими симптомами, такими как угнетенность, состояние или приступы панического страха.

Иногда симптомы депрессии усиливаются настолько, что человек становится неспособным к работе и иной деятельности и даже может подумывать о самоубийстве. Эти тяжелые проявления могут продолжаться от недель до месяцев, после чего психика опять приходит в норму. Одновременно у человека могут быть и периоды активности, и его состояние в это время прямо противоположно депрессии.

Депрессия может проявляться и иначе, например, в форме болей или других соматических явлений. Чаще всего близкие замечают симптомы депрессии раньше, чем сам человек. Для начала необходимого лечения чрезвычайно важна своевременная диагностика депрессии.

Часто депрессия слабеет и со временем проходит сама без помощи извне. Симптомы депрессии, вызванные употреблением интоксикантов, ослабевают в течение двух-трех недель, при условии отказа от интоксикантов. Важное средство борьбы – беседы с членами семьи и другими близкими больного, также при необходимости проводится анализ факторов и нагрузок, вызвавших депрессию. Если признаки депрессии проявляются более тяжело и долго, то следует обратиться за помощью к специалистам. Наиболее эффективными методами являются терапевтические беседы с пациентом, а также медикаментозное лечение.

Терапевтические беседы могут состоять из нескольких консультаций или более длительного лечения. Это может быть либо индивидуальная терапия, либо лечение с привлечением членов семьи или других близких. Лечение может происходить как в обычной поликлинике по месту прописки, так и в специализированных медицинских учреждениях либо учреждениях соответствующего уровня, таких как психиатрические лечебницы, наркологические клиники для алкоголиков или молодежные центры. Иногда показано стационарное лечение в психиатрической больнице.

В качестве лекарственных средств назначают специальные успокоительные, нормализующие центральную нервную систему препараты, которые обычно применяются на протяжении периода от трех месяцев до полугода. Одних лишь снотворных и обычных успокоительных средств чаще всего недостаточно; они могут даже продлить депрессивное состояние. Лекарства в некоторых случаях можно применять также для предупреждения повторного проявления симптомов депрессии.

Таким образом, симптомы депрессии во многом ухудшают работоспособность и самочувствие человека и могут привести к мыслям о смерти и суициду. Поэтому выявление депрессивного состояния и своевременное начало соответствующего лечения очень важны, особенно ввиду доступности разнообразных эффективных методов борьбы с депрессией.

Rauno Mäkelä (Рауно Мякеля)
доцент, врач-психиатр

Источник: <https://paihdelinkki.fi/ru/bank-informacii/informacionnye-izdaniya/psihicheskoe-zdorove/depressiya>