



Депрессия

ccsm | Ajutorul e aproape
Gratuit
Confidențial



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
AL REPUBLICII MOLDOVA



Швейцария.



MENSANA
PROIECTUL MOLDO-EUVEAN
SUPPORT PENTRU REFORMA SERVICIILOR
DE SĂNĂTATE MINTALĂ ÎN MOLDOVA

Что такое депрессия?

Для депрессии характерно множество симптомов, главный из них – **состояние глубокой грусти**, которое длится, как минимум, две недели.

Часто такая грусть не проходит несколько месяцев подряд.



Насколько распространена депрессия?

От депрессии **в год страдает один из 20-и взрослых**. В среднем, женщины заболевают депрессией в два раза чаще, чем мужчины.

Депрессия может проявиться когда угодно и у кого угодно. Но, зачастую, появляется в подростковом возрасте.

В чем отличие депрессии от плохого настроения?

Когда умирает кто-то из близких, вы теряете работу или у вас диагностируют тяжелое заболевание, грусть возникает сама собой.

Однако если со временем грусть не уменьшается, а наоборот, углубляется и продолжается месяцами или даже годами, то, скорее всего, у вас депрессия.



Почему она появляется?

Часто, причина депрессии неизвестна. Депрессия может застать врасплох кого угодно, даже людей, которые, казалось бы, живут в идеальных условиях. Существуют определенные важные факторы, которые способствуют этому:

1 Биохимические факторы

Снижение уровня серотонина и норадреналина может способствовать появлению симптомов депрессии.

2 Особенности личности

Люди с заниженной самооценкой, легко попадающие под влияние стрессов или имеющие пессимистическое отношение к жизни в целом, более подвержены депрессивным состояниям и депрессии.

3 Факторы окружающей среды

Насилие, жестокое обращение, которым на протяжении длительного времени подвергается человек, бедность, наличие тяжелого заболевания – все это увеличивает вероятность появления депрессии.

Симптомы депрессии

Первый шаг к **диагностике депрессии** – ответить на **2 вопроса**:

За последние две недели:

1. Было ли у вас плохое настроение, состояние подавленности или ощущение полной безнадежности?
2. Было ли у вас стабильное нежелание что-либо делать, отсутствие удовольствия от выполнения повседневных дел?

Если на любой из этих 2 вопросов вы **ответили ДА**, то, **возможно**, у вас депрессия.

Другие симптомы, которые встречаются у людей с депрессией:

- ❗ Низкий уровень жизненной энергии
- ❗ Потеря самооценки
- ❗ Неуверенность в своих силах
- ❗ Чувство вины перед самим собой
- ❗ Суицидальные мысли
- ❗ Плохая концентрация внимания
- ❗ Нервозность
- ❗ Нарушение сна
- ❗ Нарушение аппетита/отсутствие аппетита

Виды депрессии

В зависимости от конкретных симптомов и того, как они влияют на дееспособность и повседневную жизнь человека, депрессия определяется как:

Легкая депрессия

Умеренная депрессия

Тяжелая депрессия

Как лечить депрессию?

Депрессия является **одним из наиболее поддающихся лечению заболеваний.**

Примерно 80–90 процентов людей, страдающих депрессией, чувствуют улучшение после прохождения курса лечения.

Метод лечения зависит от тяжести депрессии

Легкая депрессия:

- ✓ Немедикаментозное лечение:
- ✓ Краткосрочные психологические вмешательства: психообразование, поведенческая активация, проблемно-ориентированная терапия, мотивационное интервьюирование;
- ✓ Здоровый образ жизни, разнообразные и приятные занятия:
 - ✓ Спорт, физические нагрузки;
 - ✓ Прогулки по живописным местам;
 - ✓ Общение с друзьями и близкими;
 - ✓ Чтение интересной книги;
 - ✓ Приготовление кулинарных блюд для близких и членов семьи;
- ✓ Новые и интересные занятия, которые вызывают улыбку.

Умеренная депрессия:

- ✓ Немедикаментозное лечение и
- ✓ Медикаментозное лечение: Антидепрессанты. Особенно группа препаратов, называемых селективными ингибиторами обратного захвата серотонина. Эти лекарственные средства не являются седативными и не вызывают привыкания. Облегчение обычно наступает через две недели приема, а для выздоровления может потребоваться курс лечения продолжительностью несколько месяцев.

Тяжелая депрессия:

- ✓ Немедикаментозное лечение и
- ✓ Медикаментозное лечение
- ✓ Госпитализация



Если вы испытываете симптомы депрессии, мы настоятельно рекомендуем вам обратиться к **семейному врачу** или в **местный общественный центр психического здоровья**.

Подробности и тест на выявление риска депрессии: sanatate-mintala.md

Данный информационный материал был разработан в рамках молдавско-швейцарского проекта MENSANA – «Поддержка реформы службы психического здоровья в Молдове». Проект внедряется при финансовой поддержке Швейцарского правительства в соответствии с потребностями реформирования, установленными Министерством здравоохранения Республики Молдова. Содержание этого материала не обязательно отражает точку зрения донора.