

## ДЕПРЕСІЯ – ТИПИ, СИМПТОМИ, ЛІКУВАННЯ

Депресія – це захворювання, при якому у людини тривалий час спостерігається (не менше двох тижнів) пригнічений настрій, втрачається інтерес до життя та занять, які раніше приносили задоволення. Депресія частіше розвивається у жінок.

Депресія – це не вияв слабкості, не хандра і не лінь. Це хвороба, яка може виникнути у кожного. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, депресією страждає близько 300 млн людей по всьому світі. В Україні депресія є найбільш поширеною проблемою серед психічних розладів. Українці страждають депресією значно частіше, аніж жителі країн Європейського Союзу. І показники захворюваності у нашій країні продовжують зростати.

Розрізняють різні ступені депресії: легкий, середній і важкий. Все залежить від кількості симптомів та їх важкості. Депресивні епізоди, що повторюються, називають рекурентними депресивними розладами.

**СИМПТОМИ ДЕПРЕСІЇ** - пригнічення, втрата інтересу, неспокій, неможливість відчувати радість, апатія, зменшення життєвої енергії, пасивність, тривога, сонливість або безсоння, низька концентрація, втрата апетиту, низька самооцінка, відчуття провини чи відчаю, думки про самогубство.

У людини з легкою формою з'являються деякі труднощі у виконанні звичайної роботи. При важкій формі депресії людина не справляється з соціальними функціями і навіть щоденною домашньою роботою і може виконувати лише найпростіші побутові справи.

Ще депресія буває в складі біполярного афективного розладу. В цьому випадку спостерігаються фази хвороби депресивна, маніакальна (гіпоманіакльна). У маніакальній фазі людина перебуває у збудженому, веселому або роздратованому настрої, гіперактивна, багато говорить і мало спить, а її самооцінка підвищена.

Депресія розвивається в результаті складної взаємодії соціальних, психологічних та біологічних факторів. Однією з причин депресії вважається недостатність гормону радості-серотоніну. Дуже часто поштовхом до розвитку депресії є стрес: втрата роботи, смерть когось із рідних, психологічна травма.

### **ПРОФІЛАКТИКА ДЕПРЕСІЇ**

Щоб не допустити депресії, вчіться думати позитивно і по-філософськи відноситися до життєвих подій. У складній життєвій ситуації намагайтеся відшукати позитивні моменти. Іноді навіть негативна подія може призвести до чогось хорошого. Наприклад, розлучення дає шанс забути про скандали, і нарешті знайти споріднену душу.

Звісно, бувають ситуації, в яких знайти світлий бік практично неможливо (наприклад, смерть близької людини). Тому важливо не тримати всі емоції в собі: діліться думками, страхами, навчіться довіряти життю і кожному подію оцінюйте, як досвід.

Займайтеся спортом і привчайте до активного способу життя своїх дітей. Відмовтесь від алкоголю та наркотиків – вони посилюють депресію.

Якщо відчуття втоми, апатія чи тривога не покидають вас понад два тижні, зверніться до лікаря.

### **ЛІКУВАННЯ ДЕПРЕСІЇ**

Легку форму депресії можна вилікувати без медикаментів, за допомогою певних психотерапевтичних методів. Але при середній та важкій формі може знадобитись медикаментозне лікування і психотерапія з кваліфікованими спеціалістами.

Самолікування депресії антидепресантами є дуже небезпечним. Антидепресанти можна примати тільки за призначенням лікаря.

**В КНП «Чернігівська обласна лікарня» ЧОР на амбулаторному прийомі можна отримати консультацію лікаря вищої кваліфікації з психотерапії МЕЩЕРЯКОВОЇ ІРИНИ ІВАНІВНИ. Кабінет №114 в поліклінічному консультативно-діагностичному відділенні, прийом з 13.00 до 14.40 без електронного направлення. Попередній запис по телефону 5-60-05 – реєстратура.**

Лікар Ірина Мещерякова займається діагностикою і лікуванням депресивних, невротичних, психосоматичних, посттравматичних розладів, порушень сну, а також надає психотерапевтичну допомогу. Якщо ви запідозрили в себе наявність депресії, зверніться до спеціаліста, хворобу буде подолано, а ваше життя знову засяє всіма барвами веселки.