

## ДЕПРЕССИЯ КАК ОНА ЕСТЬ

Весна с её погодной непредсказуемостью, такими редкими, но уже тёплыми днями, с ожиданием чего-то необъяснимо привлекательного, не ясно обозначенного; весна, с появившимся желанием поменять гардероб, работу, место жительства... Хорошо бы мысли и настроение, если они, прямо скажем, не очень, но... как показывает действительность, с мыслями и настроениями весной получается далеко не у всех.

- Весной у меня упадок сил, слабость, - жалуются одни.

- Раздражаюсь, плохо сплю, - сетуют другие.

- Начинается апрель, а с ним перепады настроения, преобладает мрачное, - рассказывают третьи.

И первые, и вторые, и третьи называют свои состояния весенней депрессией, но это с точки зрения среднестатистического ангарчанина. Послушаем о депрессии специалиста. **Мой собеседник Александр ВЕЛЬШ – врач – психиатр.**

**- Итак, Александр Давыдович, что же такое депрессия с медицинской точки зрения?**

- Психическое расстройство, проявляющееся тремя основными симптомами - пониженное настроение, сниженная интеллектуальная и физическая активность, ангедония (утрата интересов и удовольствий).

Чтобы говорить о психическом расстройстве, эти симптомы должны присутствовать не менее двух недель. Не стоит путать ситуативно сниженное настроение в связи с каким-то событием с депрессией. При депрессии ситуация меняется, а настроение человека остаётся по-прежнему сниженным. «Ничего не радует, день кажется бесконечно, тягуче длящимся», - говорят больные депрессией люди. Положительно окрашенные события оставляют равнодушными.

**- Что должно насторожить человека на ранней стадии развития депрессии?**

- Снижение самооценки («у меня ничего не получается...», «за что не возьмусь - всё неудача...»); идеи виновности («у мужа много проблем, не умею его поддержать...», «чувствую себя никчемным...»); пессимистическое видение будущего («что можно ожидать от жизни, если неприятности на каждом шагу...»). Кроме этого, нарушения сна и аппетита в любую сторону, чрезмерное переедание может быть симптомом депрессии.

**- Кто в группе риска?**

- Больше других те, у кого отягощена наследственность, чьи близкие родственники были больны депрессией.

**- Иногда можно услышать: побольше бы денег, и никакой депрессии.**

- Линейная зависимость между материальным благополучием и возникновением депрессии вряд ли есть, поскольку заболевание это преимущественно наследственное. Хотя, конечно, деньги дают больше возможностей для получения удовольствия.

**- Получается, то, что мы в обыденной жизни называем депрессией, к депрессии по- медицински имеет отдалённое отношение?**

- Если речь идёт о так называемой весенней депрессии, то это скорее чувствительность (у каждого своя) к сезонным переменам. Нашу биологическую составляющую никто не отменял, все живые существа реагируют на смену времён года.

«Ненавижу апрель», - говорит кто-то. А чем апрель хуже другого месяца? Но именно у этого человека именно в апреле состояние меняется не в лучшую сторону.

Человек должен наблюдать за собой (на что и как реагирует, что может выбить его из колеи, например, по возможности избегать общения с неприятными людьми); знать себя (если про тот же апрель, то вспомнить и в прошлом, и в позапрошлом году, во второй половине апреля было больше проблем с состоянием, настроением. Может, стоит распределить нагрузки в сторону уменьшения во второй половине месяца); заботиться о себе - от прогулок до приема медикаментов после посещения доктора.

Я, например, знаю женщину, которая ежегодно берёт двухнедельный отпуск с середины марта, уже вошла в этот ритм и чувствует себя гораздо комфортнее.

**- Она - комфортнее, а что делать другим, у кого состояние по симптомам всё же больше похоже на депрессивное?**

- Обращаться к медикам. При депрессии нарушается обмен медиаторов в мозге, и скорректировать этот процесс в большинстве случаев можно только с помощью медикаментов. В противоположность рекомендациям – «возьми себя в руки», «не ленись», «хватит проявлять слабость». «Пинки» в этих ситуациях не работают.

У депрессивных больных и так есть идея самообвинения (человек сам себя «жуёт»), а окружающие своими замечаниями и нападками усугубляют ситуацию.

Ведь и депрессией чаще заболевают избыточно ответственные, социально ориентированные люди.

**- Несколько слов о лечении депрессии.**

- В зависимости от степени тяжести - лёгкая, средней тяжести или тяжёлая депрессия, которая может сопровождаться бредом и галлюцинациями, врач подбирает индивидуальную схему лечения в сочетании с психотерапией.

**- Есть мнение, что препараты, используемые психиатрами при лечении пациентов, вызывают привыкание, и человеку трудно потом жить без них.**

- При грамотно подобранном лечении формирование зависимости от лекарств сводится к нулю, а лечебный эффект современных препаратов, в том числе и для тех, кто уже лечился от депрессии, гораздо выше, чем об этом привычно думать.

**- РЕКОМЕНДАЦИИ ОТ ДОКТОРА ВЕЛЬША**

- «Знай себя, понимай себя, заботься о себе», а способы, которыми человек может это осуществлять, у каждого свои, но помощь люди получают тогда, когда проявляют активность для её получения.

Психические заболевания, в том числе и депрессия, как и соматические, например, сахарный диабет, язва желудка, имеют во многом биологические причины и не могут быть преодолены волевыми усилиями, ведь никому же не придёт в голову говорить слабослышащему человеку: «Возьми себя в руки и будешь хорошо слышать». Заболевание нужно лечить и хорошо бы на ранних стадиях его развития.

Несколько советов для тех, кому весной хуже, чем обычно, но депрессии у них нет.

- Попробуйте проанализировать, что конкретно больше всего выбивает вас из колеи - если общение с людьми, постарайтесь поменьше общаться или, по крайней мере, не подключайтесь эмоционально ко всему, что происходит вокруг вас.

- Никто не может освободиться от стресса полностью, но научиться разграничивать прошлые и настоящие затруднения, ладить с собой, со своим организмом, учитывать, что есть ситуации, которые вы не в силах изменить, под силу многим.

- Время от времени в сложных ситуациях попробуйте быть родителем для самого себя. Вы же покупаете своему ребенку витамины при весеннем авитаминозе или говорите: «Сынок, отдохни...». Сделайте то же самое для себя.

- Напряжение часто является причиной психологического дискомфорта, в том числе и весной, попробуйте технику ступенчатого расслабления. Займите удобную позу, лучше на полу, в позе звезды. Можно включить тихую музыку. Лежа на полу с закрытыми глазами, начните внимательно прислушиваться к своему телу, попробуйте найти в нём напряжение.

Обнаружив напряжение, не пытайтесь его сразу убрать, просто посмотрите на него внутренним взором. Какое оно, какого цвета, формы, с чем связано? Внутренне отвечайте себе на эти вопросы. Минуты две, насмотревшись на это напряжение, мысленно скажите себе: «раз-два-три», на счёт «три» расслабьтесь, убрав это напряжение и одновременно расслабив всё тело. Если вы всё сделали правильно, появится ощущение, будто вы слегка провалились (ушли) в землю. Снова полежите спокойно и прислушайтесь к своему телу, постарайтесь найти зоны оставшегося напряжения. Ответьте себе на вопрос: что это за

напряжение? И вновь скажите себе: «раз-два-три» и расслабьте всё тело, как бы падая вниз. Повторите это «падение вниз» с предшествующим исследованием тела ещё несколько раз, пока вы не почувствуете, что тело полностью расслабилось, руки и ноги стали тяжёлыми, а вы потеряли счёт времени и границам пространства. Обычно это не более 6-7 «этажей» расслабления. Полежите в расслабленном состоянии ещё какое-то время и медленно вставайте через поворот на бок. Постарайтесь в ближайшие полчаса не делать резких движений и не напрягаться.

Весна - время перемен, будем верить, что к лучшему.

*Татьяна Бичевина – медицинский психолог Медико – психологического центра.*