

Депрессия: современные тенденции

Депрессия – это особое психоэмоциональное состояние, выходящее за рамки обыденных колебаний настроения, это заболевание. Нужно различать снижение настроения или «хандру», с которой человек может справиться сам и депрессию. При депрессии утрачивается доступ к волевому ресурсу, человек остро переживает свою беспомощность, неспособность что-либо изменить. Существуют различные виды расстройств при которых основным нарушением является изменение эмоций и настроения в сторону депрессии: депрессивный эпизод, а также эндогенные циклические депрессии: рекуррентное депрессивное расстройство и биполярное аффективное расстройство. К сожалению, в последнее время отмечается тенденция роста депрессивных расстройств, среди молодого поколения – особенно. Многие факторы увеличивают риск подростковой депрессии, в том числе: наличие проблем, негативно влияющих на самооценку подростка, таких как проблемы со сверстниками, проблемы в учебе, буллинг, наличие хронических соматических заболеваний, низкая самооценка, чрезмерная зависимость от другого человека, избыточная самокритичность или упорный пессимизм, наличие психических расстройств в семейном анамнезе.

Каковы признаки начинающейся депрессии?

Основными симптомами депрессии являются эмоциональные, мыслительные и поведенческие изменения. На первый план выступает гипотимия – это снижение настроения, сопровождающееся ограничением контактов, подчеркнутым стремлением к одиночеству – желание «спрятаться от всех, чтобы никто не трогал». Вторая составляющая — это мыслительная, или идеаторная заторможенность, которая проявляется в том, что человеку просто не достает энергии для совершения мыслительных операций в полном объеме.

Третья составляющая – двигательная заторможенность. Это классическая депрессивная триада. При депрессиях часто нарушается сон в виде ранних пробуждений в тягостном

Стр. №1 из 3

Адрес: <https://zakonovest.ru/post-group/depressiya-sovremennye-tendencii/>

Дата публикации: 17.02.2020

эмоциональном состоянии без возможности снова заснуть или наоборот, выражена непреодолимая сонливость, нередко отмечаются головные боли, мышечные боли в спине, боли в суставах, артериальная гипертензия. Тяжелые депрессии опасны суицидом, который может произойти в любой, самый непредвиденный момент, с наибольшей вероятностью – в периоды кратковременных улучшений настроения, когда у больного появляются «силы и решимость прекратить бессмысленное существование». Длительно текущие депрессии ведут к снижению иммунитета, эндокринным нарушениям, изменения обмена веществ и массы тела.

Как определить, страдает ли человек депрессией?

Разновидностей депрессий много, и у каждой свои симптомы. Человек может метаться в панике и ажитации, не находя себе места, а может не иметь сил встать с кровати и приготовить себе еду – и то, и другое возможно при депрессии. Может испытывать тоску, печаль, безысходность, душевную боль, при этом осознавая, что физически благополучен, а может отрицать любые мрачные и тоскливые переживания, при этом страдая от массы болезненных ощущений по всему телу – и это тоже депрессия. Он может переживать внутри себя катастрофу, опустошенность, приближение смерти, будучи предельно замкнутым и пассивным, а может воспринимать все то же самое происходящим вовне и быть уверенным, что это его интуитивное предчувствие гибели мира – и то, и другое – варианты депрессии. Именно поэтому определить наличие депрессии может специалист врач-психиатр или врач-психотерапевт.

Как правильно справиться с депрессией?

Главное – вовремя распознать и своевременно нейтрализовать депрессию. Лечение должен назначить врач. С депрессией можно и нужно бороться. Победа над депрессией гарантирована при условии того, что человек хочет быть победителем.

Стр. №2 из 3

Адрес: <https://zakonovest.ru/post-group/depressiya-sovremennye-tendencii/>

Дата публикации: 17.02.2020

НЕМНОГО СТАТИСТИКИ:

!!! Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) сравнивает депрессию с эпидемией, охватившей все человечество: депрессия уже вышла на **первое место в мире среди причин неявки на работу, на второе - среди болезней, приводящих к потере трудоспособности.**

!!! Депрессия является одним из самых распространенных психических расстройств — от нее страдает **более 350 млн. человек** из всех возрастных групп.

!!! У 2-3% человечества депрессия не зависит от внешних причин — так называемая эндогенная депрессия, а у остальных она возникает преимущественно как реакция на стресс — психогенная депрессия.

!!! От 45 до 60% всех самоубийств на планете совершают больные депрессией. По прогнозам, в 2020 году именно депрессия может стать убийцей №1.

Средство массовой информации сетевое издание «Законовест» зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство регистрации СМИ Эл № ФС 77 — 73896 от «19» октября 2018.
E-mail: zakonovest@anopartner.ru

Стр. №3 из 3

Адрес: <https://zakonovest.ru/post-group/depressiya-sovremennye-tendencii/>

Дата публикации: 17.02.2020