

Депрессия –

плохое настроение или уже депрессия?

Фазы плохого настроения и подавленного состояния знакомы каждому. Это такая же часть человеческой жизни, как и периоды счастья. Но не всегда легко распознать, когда они переходят в болезнь *депрессию*.

Из этого бюллетеня вы узнаете, какие признаки могут указывать на депрессию и какие методы ее лечения у взрослых существуют.

Какими бывают признаки депрессии?

Ряд симптомов указывают на то, что речь идет не о временной фазе уныния, а о депрессивном расстройстве.

Тремя основными из них являются:

- подавленное, депрессивное настроение, длящееся большую часть дня и возникающее почти ежедневно
- потеря интереса к тому, что раньше приносило удовольствие, например, хобби
- снижение активности или быстрая утомляемость

Если вы наблюдаете у себя два из этих признаков в течение двух недель и более, то это может указывать на депрессию.

Могут добавиться и другие жалобы:

- проблемы с вниманием, концентрацией, сложно принимать решения
- пониженная самооценка, потеря уверенности в себе
- чувство вины, упреки самому себе
- замедленные движения, речь, внутренняя тревога, например, сложно сидеть спокойно
- проблемы с засыпанием, очень раннее пробуждение
- плохой аппетит, потеря веса или, наоборот, потребность много есть
- мысли о смерти, попытки самоубийства

В зависимости от количества симптомов различают три степени тяжести болезни: тяжелая, средней тяжести и легкая. Для определения тяжести важно знать интенсивность симптомов и как сильно они вам мешают.

Физические недомогания – желудочно-кишечные расстройства, боли, головокружение, нехватка воздуха – тоже могут быть проявлением депрессии.

Тест из двух вопросов

Выявить депрессивные расстройства может простой тест: *тест из двух вопросов*.

- Часто ли вы в последнем месяце были в состоянии уныния, печали, подавленности, безнадежности?
- Уменьшилось ли за последний месяц желание заниматься тем, что вы всегда делали с удовольствием?



Если вы ответили на оба вопроса утвердительно, вам рекомендуется обратиться за помощью: к врачу или психотерапевту.

Как определяется депрессия?

Обследование начинается с беседы. Врач или психотерапевт постарается узнать больше о ваших жалобах, жизненной ситуации, сопутствующих заболеваниях, принимаемых медикаментах. Ему важно также знать, как долго наблюдаются симптомы и когда они появились в первый раз. Откровенный разговор имеет решающее значение для того, чтобы понять, есть ли у вас депрессия и насколько она тяжелая. Возможно, вас дополнительно попросят заполнить анкету.

Симптомы, связываемые с депрессией, могут возникать и при других психических и физических расстройствах. Поэтому вам могут задать дополнительные вопросы, провести обследования, чтобы исключить другие заболевания.

Краткий обзор



- Депрессии встречаются очень часто. Около 16-20 человек из 100 заболевают ею в течение жизни. Женщины заболевают в два раза чаще, чем мужчины.
- Болезнь многолика. В числе ее признаков подавленное настроение, потеря интереса, низкая активность.
- Врачи и психотерапевты могут диагностировать депрессию. Главный инструмент для этого – разговор.
- Основа любого лечения – «помощь для самопомощи», для того, чтобы лучше справиться с болезнью. К другим видам лечения относятся онлайн-курсы, психотерапия и антидепрессанты.
- Какое лечение подойдет в вашей ситуации зависит от количества симптомов, их тяжести, и от того, насколько они мешают вам жить. Вместе с врачом или психотерапевтом вы решите, какое лечение подойдет вам лично.

Может ли депрессия пройти сама собой?

Через какое-то время депрессия может пройти и без лечения. Однако без лечения болезнь иногда длится дольше и чаще возвращается.

Какие методы лечения существуют?

Существует ряд способов эффективно справиться с проявлениями депрессии:

- обычная «помощь для самопомощи», например книги, семинары, консультации
- онлайн-курсы, приложения по выходу из депрессий. Важно, чтобы их прописал, а также держал под своим контролем, врач или психотерапевт.
- психотерапия
- медикаменты от депрессий (антидепрессанты)
- дополнительные процедуры, например двигательная или спортивная терапия, светотерапия, группы самопомощи для заболевших и их близких, эрготерапия

Какой курс лечения подойдет вам, зависит от тяжести заболевания. Течение болезни, жизненные обстоятельства, возможные побочные действия также имеют значение при выборе лечения. Поэтому полезно посоветоваться с психотерапевтом или лечащим врачом.

Специалисты рекомендуют следующие методы:

- **Легкая депрессия:** Если у вас легкая форма депрессии, то будет достаточно простых мер: консультаций, информации из книг, онлайн-курсов. Иногда рекомендуют психотерапию. Лечение антидепрессантами *не* должно применяться в первую очередь, но к нему могут прибегнуть в определенных ситуациях.
- **Депрессия средней тяжести:** Здесь специалисты в дополнение к самопомощи рекомендуют *либо* психотерапию *либо* антидепрессанты. Оба метода вероятно будут одинаково эффективны. Дополнительно лечащий врач или психотерапевт предложит онлайн-курс или приложение.
- **Тяжелая депрессия:** Наиболее эффективно действуют антидепрессанты *и* психотерапия вместе. Поэтому при тяжелых формах депрессии рекомендуют эту комбинацию. Комбинированное лечение дополняется онлайн-курсами.

Улучшения наступают не сразу. Может быть и так, что психотерапия или антидепрессанты не помогут совсем. В этом случае важно найти причину и при необходимости изменить лечение.

Что вы можете делать сами?

- Неплохо взять с собой на первую беседу к врачу человека, которому вы доверяете. Он поддержит вас и опишет ваши настроения со стороны.
- Занятия спортом и движение – важная часть лечения. Старайтесь ставить перед собой небольшие достижимые цели (недлинная прогулка пешком или на велосипеде). Выбирайте то, что вам нравится.
- Если у вас депрессия, то вам, может быть, трудно работать. В таком случае оформите больничный лист. Но иногда лучше ходить на работу, чтобы, например, иметь четкую структуру дня. Взвесьте с лечащим врачом или психотерапевтом все за и против.
- Помочь могут и другие несложные виды активности: телефонный разговор с близким человеком, встреча, поход в парикмахерскую, самостоятельно приготовленное блюдо – все это маленькие успехи.
- Имея поддержку, легче справиться с кризисами. Не отказывайтесь от разговоров и предложений помощи от семьи и друзей.
- Может, вам будет полезно поделиться опытом с другими людьми с депрессией. Вступите в группу самопомощи.
- Знания могут помочь лучше справляться с болезнью. Больше информации о лечении и консультациях вы найдете здесь: www.patienten-information.de/uebersicht/depression.

Дополнительная информация



I. Источники, методика и ссылки

Данная информация основана на последних научных разработках из Национальной рекомендации по медицинскому обеспечению «Униполярная депрессия». Программа Национальных рекомендаций по медицинскому обеспечению финансируется Федеральной врачебной палатой, Федеральным объединением врачей больничных касс и Комиссией научно-медицинских обществ.

Методика и источники:

→ www.patienten-information.de/kurzinformationen/depression#methodik

Другие бюллетени на тему депрессии

→ www.patienten-information.de/uebersicht/depression

II. Контактные данные групп взаимопомощи

Данные организаций взаимопомощи по месту жительства вы узнаете в NAKOS (Национальный контактный и информационный центр создания и поддержки групп взаимопомощи):

→ www.nakos.de, телефон: 030 3101 8960

С рекомендацией



Выходные данные

Ответственный за содержание: Врачебный центр качества медицинского обслуживания (ÄZQ)

По заказу: Федеральной врачебной палаты (BÄK) и Федерального объединения врачей больничных касс (KBV)

Эл.почта patienteninformation@azq.de

Интернет www.patienten-information.de
www.azq.de

KBV