



# Депрессия

**Что такое депрессия?** Если сниженное настроение длится у вас несколько месяцев, ваш врач, скорее всего, поставит вам диагноз депрессии.

**Для избавления от депрессии может потребоваться лечение, которое можно пройти у своего основного лечащего врача или у специалиста в области психологического здоровья.**

Многие люди чувствуют себя подавленными, но не настолько сильно и не столь долго, чтобы диагностировать у них болезнь – депрессию. Иногда чувство угнетенности – это нормальная реакция на плохие новости или стресс, вызванный болезнью. Но вне зависимости от того, является ли подавленное угнетенное состояние нормальной реакцией, оно причиняет страдания. Если вы оказались в такой ситуации, лучше обратиться за помощью.

Важно знать признаки, причины и способы лечения депрессии. Признание того, что у вас депрессия, является первым шагом на пути к получению помощи и преодолении этой проблемы.

## Симптомы депрессии

У людей, страдающих депрессией, могут иметься *не все* перечисленные симптомы. У одних людей проявляются большинство из этих симптомов, в то время как у других – лишь некоторые. Выраженность симптомов тоже варьируется у разных людей и со временем может изменяться даже у одного и того же человека. К симптомам депрессии относятся:

- постоянная подавленность;
- чувства безнадежности и беспомощности;
- чувства бесполезности и вины;
- повышенная утомляемость и низкий уровень энергии;
- потеря интереса или удовольствия от повседневных занятий;

- нежелание быть рядом с другими людьми, в том числе членами семьи и друзьями;
- проблемы со сном (трудности с засыпанием, прерывистый или чрезмерный сон);
- потеря аппетита или переедание;
- частые слезы;
- проблемы с вниманием, запоминанием или принятием решений;
- повышенная раздражительность;
- ощущение того, что жизнь не имеет смысла;
- мысли или разговоры о причинении себе вреда;
- злоупотребление алкоголем или наркотиками.

## Что вызывает депрессию?

У большинства людей, страдающих хроническим заболеванием, время от времени бывает подавленное состояние. Только у некоторых из них это состояние переходит в болезнь – депрессию, которая может усугубить другие проблемы со здоровьем. Риск развития депрессии может быть унаследованным. Причиной как подавленного настроения, так и более серьезной депрессии могут быть самые различные проблемы, например:

- потеря способности выполнять какие-либо действия из-за болезни;
- постоянная боль;
- изменения во внешности, вызванные болезнью или лечением;
- сексуальная дисфункция;
- побочные эффекты медикаментозной терапии или других видов лечения;
- другие симптомы болезни, такие как утомляемость или затрудненное дыхание;

*Продолжение на обороте*

- ощущение себя бременем для семьи и друзей;
- чувства одиночества и изолированности;
- кризис веры.

## Лечение депрессии

**Если подавленное настроение вызывает у вас тревогу или мешает вам функционировать, сообщите об этом своему врачу.** Ваш врач может поставить или не поставить диагноз депрессии, но он обязательно предложит вам план лечения. Врач может направить вас на анализ крови, чтобы определить, связана ли проблема с какими-либо изменениями в крови, а также посоветовать обратиться к специалисту в области психического здоровья (психиатру, психологу или социальному работнику). Для лечения депрессии используются:

- антидепрессанты;
- лекарственные препараты для лечения возможной причины подавленного настроения;
- психотерапия и консультирование;
- средства для устранения боли или других беспокоящих симптомов;
- снижение стресса с помощью методов релаксации или управляемых психических образов.

## Что вы можете сделать, чтобы облегчить симптомы?

Когда у вас плохое настроение, у вас может отсутствовать аппетит и желание придерживаться нормального распорядка дня. Тем не менее, вы должны стараться уменьшить влияние плохого настроения на свою жизнь.

- Ложитесь спать и вставайте с постели в обычное для вас время.
- Ешьте, даже если у вас нет аппетита.
- Старайтесь заниматься физическими упражнениями, хотя бы по возможности ежедневно выходя на прогулку.
- Проводите время с другими людьми и беседуйте с семьей и друзьями.
- При желании вы можете обратиться за поддержкой к духовному наставнику.
- Старайтесь снижать стресс с помощью методов релаксации или слушая музыку.
- Если ваш врач или терапевт советует вести дневник, каждый день записывайте, какое у вас было настроение. Поделитесь этой информацией со своим врачом или терапевтом.

Серия информационных  
материалов для пациентов

# Депрессия

## Когда симптомы будут устранены, вы сможете:

- Заниматься повседневными делами и чувствовать больше энергии
- Проводить больше времени с семьей и друзьями
- Испытывать меньше стресса и беспокойства
- Лучше спать
- Иметь более высокое качество жизни

Данный информационный материал предоставлен программой Palliative Care Project – совместным проектом организации Community Care of Brooklyn и Института инноваций в области оказания паллиативной помощи при MJHS.