**ИНСТИТУТ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

**Депрессия**

Что такое депрессия?

Депрессия (также известная как большая депрессия, серьезное депрессивное расстройство или клиническая депрессия) - распространенное, но серьезное расстройство настроения. Она вызывает серьезные симптомы, которые влияют на то, как человек чувствует, думает и справляется с повседневной деятельностью, такой как сон, прием пищи или работа.

Для постановки диагноза депрессии симптомы должны присутствовать не менее 2 недель.

Существуют различные типы депрессии, некоторые из которых развиваются в силу определенных обстоятельств.

* **Глубокая депрессия** включает симптомы подавленного настроения или потери интереса, большую часть времени, по крайней мере, на 2 недели, которые мешают повседневной деятельности.
* **Стойкое депрессивное расстройство** (также называемое дистимией или дистимическим расстройством) состоит из менее тяжелых симптомов депрессии, которые длятся гораздо дольше, обычно не менее 2 лет.
* **Перинатальная депрессия** - это депрессия, возникающая во время беременности или после родов. Депрессия, начинающаяся во время беременности, называется пренатальной депрессией, а депрессия, начинающаяся после рождения ребенка, называется послеродовой депрессией.
* **Сезонное аффективное расстройство** - это депрессия, которая приходит и уходит в зависимости от времени года, при этом симптомы обычно начинаются поздней осенью или в начале зимы и проходят весной и летом.
* У женщин депрессия диагностируется чаще, чем у мужчин, но мужчины тоже могут быть в депрессии. Поскольку мужчины с меньшей вероятностью осознают свои чувства или эмоциональные проблемы, говорят о них и обращаются за помощью, они подвергаются большему риску того, что их симптомы депрессии не будут диагностированы или недостаточно лечатся.

Исследования также показывают более высокие показатели депрессии и повышенный риск развития расстройства среди членов сообщества ЛГБТК+.

Каковы признаки и симптомы депрессии?

Если вы испытываете некоторые из следующих признаков и симптомов большую часть дня, почти каждый день, в течение как минимум 2 недель, у вас может быть депрессия:

* Постоянное грустное, тревожное или “пустое” настроение
* Чувство безнадежности или пессимизма
* Чувство раздражительности, разочарования или беспокойства
* Чувство вины, никчемности или беспомощности
* Потеря интереса или удовольствия от хобби и занятий
* Усталость, недостаток энергии или чувство заторможенности
* Трудности с концентрацией внимания, запоминанием или принятием решений
* Проблемы со сном, слишком раннее пробуждение по утрам или проспанность
* Изменения аппетита или незапланированные изменения веса
* Физические боли, головные боли, спазмы или проблемы с пищеварением без явной физической причины, которые не проходят при лечении
* Мысли о смерти , самоубийстве или попытки самоубийства

Не каждый человек, находящийся в депрессии, испытывает все эти симптомы. У некоторых людей наблюдается всего несколько симптомов, в то время как у других их много. Симптомы, связанные с депрессией, мешают повседневному функционированию и причиняют значительный стресс человеку, испытывающему их.

Депрессия также может включать другие изменения в настроении или поведении , которые включают:

* Повышенный гнев или раздражительность
* Чувство беспокойства или на грани срыва
* Становится замкнутым, негативным или отстраненным
* Повышенная вовлеченность в деятельность с высоким риском
* Повышенная импульсивность
* Повышенное употребление алкоголя или наркотиков
* Изоляция от семьи и друзей
* Неспособность выполнять обязанности на работе и в семье или игнорирование других важных ролей
* Проблемы с сексуальным желанием и работоспособностью

Депрессия может проявляться по-разному у мужчин и женщин. Хотя люди всех полов могут испытывать депрессию, способы выражения этих симптомов и способы поведения, которые они используют, чтобы справиться с ними, могут отличаться. Например, у мужчин (как и у женщин) могут проявляться симптомы, отличные от печали, вместо этого они кажутся сердитыми или раздражительными. И хотя повышенное употребление алкоголя или наркотиков может быть признаком депрессии у любого человека, мужчины более склонны использовать эти вещества в качестве стратегии преодоления.

В некоторых случаях симптомы психического здоровья проявляются в виде физических проблем (например, учащенное сердцебиение, стеснение в груди, постоянные головные боли или проблемы с пищеварением). Мужчины чаще обращаются к врачу по поводу этих физических симптомов, чем по поводу эмоциональных.

Поскольку депрессия, как правило, заставляет людей более негативно относиться к себе и окружающему миру, у некоторых людей также могут возникать мысли о самоубийстве или членовредительстве.

Для постановки диагноза депрессии требуется несколько стойких симптомов, в дополнение к плохому настроению, но людям с небольшим количеством симптомов лечение может принести пользу. Тяжесть и частота симптомов, а также продолжительность их проявления зависят от человека, заболевания и стадии заболевания.

Если вы испытываете признаки депрессии и они сохраняются или не проходят, обратитесь к врачу. Если вы заметили признаки депрессии у кого-то из ваших знакомых, посоветуйте им обратиться за помощью к специалисту в области психического здоровья.

**Каковы факторы риска развития депрессии?**

 Исследования показывают, что генетические, биологические, экологические и психологические факторы играют роль в развитии депрессии.

Факторы риска развития депрессии могут включать:

* Личная или семейная история депрессии
* Серьезные негативные изменения в жизни, травма или стресс

Депрессия может возникнуть в любом возрасте, но часто начинается во взрослом возрасте. В настоящее время признано, что депрессия встречается у детей и подростков, хотя дети могут проявлять больше раздражительности или беспокойства, чем грусти. Многие хронические расстройства настроения и тревожности у взрослых начинаются с высокого уровня тревожности в детстве.

Депрессия, особенно в среднем или пожилом возрасте, может сочетаться с другими серьезными заболеваниями, такими как диабет, рак, болезни сердца, хронические боли и болезнь Паркинсона. Эти состояния часто усугубляются при наличии депрессии, и исследования показывают, что люди с депрессией и другими медицинскими заболеваниями, как правило, имеют более серьезные симптомы обоих заболеваний. Центры по контролю и профилактике заболеваний,  также признали, что наличие определенных психических расстройств, включая депрессию и шизофрению, может повысить вероятность тяжелого заболевания COVID-19.

Иногда проблемы со здоровьем, такие как заболевание щитовидной железы, или лекарства, принимаемые по поводу болезни, вызывают побочные эффекты, способствующие развитию депрессии. Медицинский работник, имеющий опыт лечения этих сложных заболеваний, может помочь определить наилучшую стратегию лечения.

**Как лечат депрессию?**

Депрессию, даже в самых тяжелых случаях, можно лечить. Чем раньше начинается лечение, тем оно эффективнее. Депрессию обычно лечат с помощью психотерапии, медикаментозного лечения или их комбинации.

Некоторые люди испытывают устойчивую к лечению депрессию, которая возникает, когда человеку не становится лучше после приема по крайней мере двух антидепрессантов. Если такие методы лечения, как психотерапия и медикаментозное лечение, не уменьшают симптомы депрессии или возникает настоятельная необходимость в быстром облегчении симптомов, терапия стимуляции мозга может быть одним из вариантов изучения.

**Краткий совет**: депрессия не затрагивает двух людей одинаково, и "универсального" лечения не существует. Поиск наилучшего для вас метода лечения может осуществляться методом проб и ошибок.

Психотерапия

Несколько видов психотерапии (также называемых разговорной терапией или консультированием) могут помочь людям с депрессией, обучая их новым способам мышления и поведения и помогая им изменить привычки, способствующие депрессии. Основанные на фактических данных подходы к лечению депрессии включают когнитивно-поведенческую терапию (КПТ) и межличностную терапию.

Антидепрессанты - это лекарства, обычно используемые для лечения депрессии. Их действие заключается в изменении того, как мозг вырабатывает или использует определенные химические вещества, связанные с настроением или стрессом. Возможно, вам придется попробовать несколько различных антидепрессантов, прежде чем найти тот, который улучшает ваши симптомы и имеет управляемые побочные эффекты. Лекарство, которое помогло вам или близкому члену семьи в прошлом, часто рассматривается в первую очередь.

**Примечание**: В некоторых случаях у детей, подростков и молодых взрослых моложе 25 лет может наблюдаться усиление суицидальных мыслей или поведения при приеме антидепрессантов, особенно в первые несколько недель после начала приема или при изменении дозы. Рекомендует внимательно наблюдать за пациентами всех возрастов, принимающими антидепрессанты, особенно в течение первых нескольких недель лечения.

Если вы рассматриваете возможность приема антидепрессантов и беременны, планируете забеременеть или кормите грудью, поговорите с лечащим врачом о любых рисках для здоровья вас или вашего будущего ребенка или ребенка, находящегося на грудном вскармливании, и о том, как сопоставить эти риски с преимуществами доступных вариантов лечения.