



ДЕПРЕССИЯ

Что такое депрессия?

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.

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

Важно знать признаки, причины и способы лечения депрессии.

Признание того, что у вас депрессия, является первым шагом на пути к получению помощи и преодолению этой проблемы.

Симптомы депрессии

У людей, страдающих депрессией, могут иметься не все перечисленные симптомы. У одних людей проявляется 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.

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;
- чувства безнадежности и беспомощности; ощущение себя бременем для семьи и друзей;
- чувства одиночества и изолированности;
- кризис веры.
- 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;
- другие симптомы болезни, такие как утомляемость;
- или затрудненное дыхание.

Если сниженное настроение длится у вас несколько месяцев, ваш врач, скорее всего, поставит вам диагноз депрессии, посоветует 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.



ДЕПРЕССИЯ

Депрессия дегеніміз не?

Созылмалы аурумен ауыратын адамдардың көбінде кейбір кездерде күйзеліс жағдай байқалады. Бұл жағдай олардың кейбіреулерінде ғана басқа да денсаулық проблемаларын нашарлатуы мүмкін депрессия ауруына айналады.

ДЕПРЕССИЯДАН арылу үшін емдеуші дәрігерден немесе психологиялық денсаулық саласындағы маманнан өтуге болатын емдеу талап етілуі мүмкін. Депрессияны емдеудің белгілерін, себептерін және тәсілдерін білу маңызды.

Сіздің күйзеліске ұшырағаныңызды мойындау — көмек алу және осы проблеманы еңсеру жолындағы алғашқы қадам болып табылады.

Депрессия белгілері

Депрессиядан зардап шегетін адамдарда аталған белгілердің барлығы болмауы мүмкін. Кейбір адамдарда бұл симптомдардың көпшілігі байқалады, ал басқаларында - кейбіреулері ғана. Симптомдардың айқындылығы да әртүрлі адамдарда өзгеріп тұрады және уақыт өте келе бір адамда да өзгеруі мүмкін. Күйзеліске ұшыраған көңіл-күйдің де, ауыр депрессияның да себебі әртүрлі проблемалардан пайда болуы мүмкін, мысалы:

- аурудың салдарынан қандай да бір әрекеттерді орындау қабілетінің жоғалуы;
- тұрақты ауырсыну;
- аурудан немесе емдеуден туындаған сыртқы келбетінің өзгеруі;
- жыныстық дисфункция;
- дәрі-дәрмектік терапияның немесе басқа да емдеу түрлерінің жанама әсерлері;
- шаршау немесе тыныс алудың қиындауы сияқты аурудың басқа да белгілері;
- үмітсіздік пен дәрменсіздік сезімі; өзін отбасы мен достары үшін ауыртпалық ретінде сезіну;
- жалғыздық пен оқшаулану сезімі;
- сенім дағдарысы;
- басқа адамдармен, оның ішінде отбасы мүшелері мен достарымен бірге болғысы келмеуі;
- ұйқысыздық (ұйықтау қиындықтары, үзіліссіз немесе шамадан тыс ұйықтау);
- тәбеттің болмауы немесе артық тамақтану;
- жиі жасаурау;
- назар аудару, есте сақтау немесе шешімдер қабылдау;
- қатты ашушандық;

- өмірдің мағынасы жоқ деген сезім;
- өзіне зиян келтіру туралы ойлар немесе әңгімелер;
- алкоголь немесе есірткі тұтыну;
- шаршау сияқты аурудың басқа да белгілері;
- немесе тыныс алудың қиындауы.

Егер көңіл-күйдің төмендеуі бірнеше айға созылса, дәрігер сізге депрессия диагнозын қояды, психикалық денсаулық саласындағы маманға (психиатрға, психологқа немесе әлеуметтік қызметкерге) жүгінуге кеңес береді. Депрессияны емдеу үшін келесілер қолданылады:

- антидепрессанттар;
- депрессиялық көңіл-күйдің ықтимал себептерін емдеуге арналған дәрілік препараттар;
- психотерапия және кеңес алу;
- ауырсынуды немесе басқа да алаңдататын симптомдарды жоюға арналған құралдар;
- босаңсу әдістерінің немесе басқарылатын психикалық бейнелердің көмегімен стрессті азайту.

Симптомдарды жеңілдету үшін не істей аласыз?

Көңіл-күйіңіз нашар болғанда, сіздің тәбетіңіз және қалыпты күн тәртібін ұстану ниетіңіз болмауы мүмкін. Дегенмен, сіз нашар көңіл-күйдің өз өміріңізге әсерін азайтуға тырысуыңыз керек.

- Уақытында жатып, ұйқыңызды қандырып тұрыңыз.
- Тәбетіңіз болмаса да, тамақтаныңыз.
- Мүмкіндігінше күн сайын серуенге шығып, дене жаттығуларымен айналысуға тырысыңыз.
- Басқа адамдармен араласып, отбасыңыз және достарыңызбен уақыт өткізіңіз.
- Қалаған жағдайда рухани ұстазыңыздың қолдауына жүгінуіңізге болады.
- Босаңсу әдістері немесе музыка тыңдау арқылы стрессті азайтуға тырысыңыз.
- Егер сіздің дәрігеріңіз немесе терапевтіңіз күнделікті жүргізуге кеңес берсе, күн сайын көңіл-күйіңізді жазыңыз. Бұл ақпаратпен өз дәрігеріңізбен немесе терапевтіңізбен бөлісіңіз.