

**Бюджетное учреждение здравоохранения  
Омской области «Клиническая психиатрическая  
больница имени Н.Н.Солодникова»**



**Памятка для пациентов  
с депрессией**

**Омск -2016 год**

**Депрессия представляет собой серьезное заболевание, которое резко снижает трудоспособность и приносит страдание, как самому больному, так и его близким. К сожалению, люди очень мало осведомлены о типичных проявлениях и последствиях депрессии, не сразу обращаются за медицинской помощью и поэтому многим больным оказывается помощь, когда состояние принимает затяжной и тяжелый характер. Практически во всех развитых странах службы здравоохранения озабочены сложившейся ситуацией и прикладывают усилия по пропаганде сведений о депрессии и способах ее лечения.**

**В «Памятке» Вы найдете ответы на те вопросы, которые наиболее часто задают пациенты с депрессией и их родственники.**

## Что такое депрессия?

**Депрессия** – сложное эмоциональное состояние человека, включающее сниженное, подавленное настроение, потерю интереса и чувства удовольствия, утрату интереса к другим людям и повседневной деятельности.



В состоянии депрессии у человека на долгое время снижается настроение, возникает чувство тоски, тревоги, постоянного внутреннего напряжения. Жизнь видится в черно-белых тонах, ничего не интересует, не радует, не доставляет удовольствие, будущее видится мрачным и бесперспективным.

Многие люди, находящиеся в депрессивном состоянии думают о бессмысленности жизни, о собственной ненужности или неполноценности, винят себя во всех проблемах и неприятностях, а некоторые задумываются о смерти и совершают попытки самоубийства.

При депрессии возникает быстрая утомляемость, физическая слабость, утрачивается трудоспособность, снижается концентрация внимания, развивается чувство неуверенности в себе, нарушается сон и снижается аппетит. Иногда возникают головные боли, боли в области сердца, головокружения, одышка.



В течение жизни может случиться только один эпизод депрессии. Однако, примерно половина людей, у которых развивался депрессивный эпизод, испытывают его повторения в будущем.

## Почему возникает депрессия?

Депрессия может не иметь заметной, очевидной причины, или может быть вызвана различными факторами. Наиболее часто к развитию депрессии приводят психотравмирующие ситуации: ссоры с близкими, разводы, служебные конфликты, серьезные финансовые затруднения, неожиданный имущественный крах, нарушение жизненных целей и планов, крах карьеры, разлука с близкими, переживание одиночества.



Развитие депрессии могут провоцировать ситуации длительного психического напряжения: неотрегулированный темп работы и жизни, требующий постоянного переключения в неожиданных направлениях; ситуации необходимости постоянно сдерживать себя в условиях недружелюбных семейных или служебных отношении.

Вместе с тем необходимо подчеркнуть, что депрессия не является строго обязательным результатом действия психотравмирующих факторов или психического перенапряжения. Многие люди, испытав действия стрессов и переутомления, являются абсолютно здоровыми.

Развитию депрессии могут способствовать соматические расстройства: онкологические заболевания, рассеянный склероз, инсульт, диабет, нарушения функции щитовидной железы, системная красная волчанка, инфаркт миокарда, патология почек и печени и т.д. В ряде случаев причиной формирования депрессий является наследственный фактор.

## Что делать ?



Депрессия – это заболевание с которым трудно справиться самому, его лечением должен заниматься специалист. Только врач-психотерапевт может правильно поставить и решить вопрос терапии данной патологии.

**Обращение к врачу** – это Ваш первый шаг на пути к выздоровлению. Обращение за помощью к психотерапевту – это не слабость, наоборот, нужно иметь немалое мужество, чтобы признать свои проблемы и бороться с ними.



Избегайте самостоятельного приёма медикаментов (без рекомендации лечащего врача).

Избегайте употребления алкоголя и наркотических веществ они приносят лишь временное облегчение, но впоследствии только усиливают депрессию и разрушают Вашу жизнь.

Не скрывайте от близких то, что Вы страдаете депрессией. Не бойтесь обратиться к ним за поддержкой. Постоянная маска хорошего настроения и страх показаться слабым отнимают у Вас силы и усугубляют депрессию.



## Что ожидать при обращении к врачу?



Беседа со специалистом в области психического здоровья позволит уточнить диагноз и определить тяжесть депрессии. Врач может задать

Вам вопросы: о Вашем самочувствии, мыслях, поведении; о том как давно Вы испытываете симптомы депрессии, и как они влияют на повседневную жизнь; была ли у Вас депрессия или другие психические нарушения ранее, если да, то какое лечение было успешным. В ходе обследования Вам могут предложить заполнить специальные опросники для оценки тяжести депрессивного состояния.

Некоторым людям трудно говорить об их болезненном состоянии. Помните, что уважение к Вашим правам и достоинству, соблюдение конфиденциальности будут обязательными.

Врач объяснит все возможные варианты течения депрессии, а также доступные методы лечения и их возможности в терапии данной патологии.



## Как лечится депрессия ?

Лечение депрессии включает использование медикаментов – антидепрессантов и психотерапии (немедикаментозная терапия).



Ученые всего мира утверждают, что основой терапии депрессии являются именно антидепрессанты.

Принятие решения о том, какое лечение лучше, зависит от Ваших предпочтений и ряда факторов, таких как: тяжесть депрессии (легкая, умеренная, тяжелая); длительность депрессивного расстройства; лечились ли Вы ранее и какой была эффективность; переносимость терапии.



**Антидепрессанты** – это препараты для лечения депрессии. Назначать и отменять антидепрессанты должен только врач-психиатр. Современные антидепрессанты хорошо переносятся пациентами и имеют мало побочных эффектов. В арсенале врачей в настоящее время находятся 8 групп антидепрессантов различных по механизму действия и дающих возможность эффективно лечить пациентов с различными вариантами депрессии.

Очень важно, чтобы Вы находились в постоянном и регулярном контакте с Вашим лечащим врачом. Не бойтесь задавать вопросы о своём лечении, о действии препарата и о побочных эффектах. Различные побочные эффекты антидепрессантов достаточно легко устранимы и обратимы.

**Ваш врач должен обсудить с вами все вопросы касающиеся Вашего лечения. Он должен объяснить Вам, что:**

- ☑ Антидепрессанты начинают действовать постепенно, накапливаясь в организме и полный эффект проявляется не сразу примерно через 1-2 недели в зависимости от индивидуальных особенностей пациента.
- ☑ Нет опасности развития зависимости от антидепрессанта (Вы не «полюбите» антидепрессант и не будете в нем нуждаться после лечения).
- ☑ Нельзя самостоятельно отменять антидепрессанты и самостоятельно изменять дозу.
- ☑ Необходимо четко выполнять назначения врача
- ☑ Необходимо продолжать лечение после улучшения состояния. Антидепрессанты принимают длительное время (6 месяцев и более в зависимости от формы депрессии).



**Психотерапия** – это вид межличностного взаимодействия, при котором пациентам оказывается профессиональная помощь психологическими средствами при решении возникающих у них проблем или затруднений психического характера.





Наиболее часто используют следующие методы психотерапии:

- ☑ Бихевиоральная психотерапия, направленная на осознание влияния мыслей на эмоции и поведение;
- ☑ Рациональная психотерапия, основанная на логическом убеждении пациента, разъяснении ему природы депрессии и путей ее устранения.
- ☑ Семейная психотерапия направленная создание условий поддержки пациента в трудной для него «болезненной ситуации»

Если вы проходите лечение от лёгкой или умеренной депрессии, Вы вполне можете работать. Но очень важно отрегулировать свой рабочий график и четко



соблюдать режим дня. Не надо пытаться справиться с депрессией, загрузив себя большим количеством дел. Это может привести к быстрому истощению и к ухудшению Вашего состояния.



Если Вы проходите лечение от тяжёлой депрессии и Вам трудно работать, не отчаиваетесь. Пусть Вашей работой на время станет Ваше лечение.

**При возникших состояниях обратитесь за помощью к врачу психотерапевту по телефону 56-33-80.**

## **ПОМНИТЕ !**

- ☑ Если Вы или Ваши близкие подозреваете у себя наличие депрессии – обратитесь врачу – психиатру
- ☑ Депрессия хорошо поддается лечению с помощью современных антидепрессантов.
- ☑ Лечение депрессии требует времени, тем более что современные антидепрессанты это позволяют, практически отсутствием побочных эффектов;
- ☑ Не следует ждать полного выздоровления уже в первые дни лечения. Необходимо помнить, что антидепрессанты начинают действовать не ранее чем через 1-2 недели после начала приема;
- ☑ Отмена лечения, как и его назначение, должна проводиться только врачом;
- ☑ В некоторых случаях врач может попросить продолжить прием антидепрессанта в течение определенного времени, даже после полного исчезновения всех симптомов, что необходимо для профилактики обострений депрессий.

**По всем вопросам лечения необходимо советоваться с врачом!**