

У вас родился ребенок, но это не приносит вам радости?

Рождение ребенка – колоссальное событие в жизни человека. Тем не менее, оно может привести к ощущению тревоги, усталости и унынию. Как правило, такие проявления длятся не долго, однако если они не проходят, это может быть признаком депрессии. Подробнее об этом в данном материале.

Что необходимо знать

- Депрессия после рождения ребенка – очень распространенное явление. От нее страдает каждая шестая молодая мать. Депрессия – это заболевание, которое характеризуется постоянным состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовлетворение, а также неспособностью делать повседневные дела, в течение, по меньшей мере, двух недель.
- Кроме того, у людей, страдающих депрессией, обычно присутствует несколько из перечисленных ниже симптомов: нехватка энергии, снижение аппетита, сонливость или бессонница, тревога, снижение концентрации, нерешительность, беспокойство, чувство собственной ничтожности, вины или отчаяния, а также мысли о причинении себе вреда или самоубийстве.
- К симптомам послеродовой депрессии также можно отнести ощущение бессилия, частые слезы без видимой причины, отсутствие привязанности к ребенку, сомнения в собственных силах ухаживать за собой и ребенком.
- Послеродовая депрессия поддается лечению, существуют соответствующие специалисты. Помочь при таком состоянии может разговорная психотерапия или лекарственная терапия. Некоторые лекарственные препараты могут приниматься в период кормления грудью.



ПОМНИТЕ:
послеродовая депрессия – очень распространенное явление. Если вам кажется, что это ваш случай – обратитесь за помощью.

- Без надлежащего лечения послеродовая депрессия может продолжаться месяцы или даже годы. Она может негативно сказаться на вашем здоровье и на развитии вашего ребенка.

Что вы можете предпринять, если вам кажется, что у вас может быть депрессия

- Поделитесь вашими чувствами с близкими и обратитесь к ним за помощью. Они могут помочь вам ухаживать за ребенком в моменты, когда вам необходимо уделить время себе или отдохнуть.
- Избегайте самоизоляции и проводите время в кругу семьи и друзей.
- По возможности проводите максимум времени на свежем воздухе. Если обстановка безопасна, прогулки будут полезны как для вас, так и для вашего ребенка.
- Общайтесь с другими матерями: они смогут вам что-то посоветовать или поделиться своим опытом.
- Поговорите со своим врачом. Он или она сможет подобрать для вас наиболее подходящее лечение.
- Если у вас появляются мысли о причинении вреда себе или ребенку, немедленно обратитесь за помощью.

Что делать, если у кого-то из ваших близких депрессия?

Жить с кем-то, кто страдает депрессией, может быть трудно. Ниже дано несколько советов о том, как можно помочь близкому человеку, страдающему депрессией, при этом не забывая позаботиться о себе.

Что необходимо знать

- Депрессия – это болезнь, а не слабость характера.
- Депрессия поддается лечению. Выбор наилучшего метода и продолжительности лечения депрессии зависят от тяжести депрессии.
- Поддержка со стороны опекунов, друзей и членов семьи облегчает излечение депрессии. Требуются терпение и настойчивость, поскольку выздоровление может занять длительное время.
- Стресс может усугубить депрессию.

Что можно предпринять, чтобы помочь человеку, страдающему депрессией

- Дайте понять, что вы хотите помочь, выслушайте человека без осуждения и предложите поддержку.
- Почитайте про депрессию.
- Посоветуйте больному обратиться к специалисту, если есть такая возможность. Предложите сходить вместе с ним на консультацию.



ПОМНИТЕ:
если у кого-то из ваших близких депрессия, вы можете помочь его выздоровлению, однако при этом не следует забывать и о себе.

- Если врач выписал лекарственные препараты, помогите больному соблюдать предписанный курс лечения. Запаситесь терпением: как правило, улучшение наступает не раньше, чем через несколько недель.
- Помогайте человеку делать повседневные дела и соблюдать режим приема пищи и сна.
- Содействуйте регулярной физической активности и участию в социальной жизни.
- Советуйте концентрироваться на позитивных вещах, а не негативных.
- Если у человека появляются мысли о нанесении себе вреда или если он уже намеренно наносил себе вред, не оставляйте его одного. Обратитесь в службы неотложной помощи или к врачу-специалисту. Тем временем, заберите у него лекарственные препараты, режущие-колющие предметы и огнестрельное оружие.
- Не забывайте и о себе. Попробуйте отдохнуть и продолжайте заниматься делами, которые вам нравятся.

Что необходимо знать о депрессии

Если, по вашему мнению, вы или кто-то из ваших близких страдает депрессией, внимательно прочитайте этот материал.

Что такое депрессия?

- Депрессия – это заболевание, которое характеризуется постоянным состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовлетворение, а также неспособностью делать повседневные дела, в течение, по меньшей мере, двух недель.
- Кроме того, у людей, страдающих депрессией, обычно присутствует несколько из перечисленных ниже симптомов: нехватка энергии, снижение аппетита, сонливость или бессонница, тревога, снижение концентрации, нерешительность, беспокойство, чувство собственной ничтожности, вины или отчаяния, а также мысли о причинении себе вреда или самоубийстве.
- Депрессия может случиться у каждого человека.
- Депрессия – это не проявление слабости.
- Депрессия поддается лечению посредством разговорной психотерапии или антидепрессантами, или же сочетанием этих двух методов.



**ПОМНИТЕ:
депрессия
поддается
лечению. Если
вам кажется, что
у вас депрессия,
обратитесь за
помощью.**

Что Вы можете предпринять, если вам кажется, что у вас депрессия

- Поделитесь вашими чувствами с человеком, которому вы доверяете. Большинство людей чувствуют себя лучше после разговора с кем-то, кто беспокоится о них.
- Обратитесь за помощью к специалисту. Для начала уместно обратиться к участковому или семейному врачу.
- Помните, что с правильной помощью вы можете выздороветь.
- Продолжайте заниматься теми вещами, которые приносили вам удовлетворение до болезни.
- Избегайте самоизоляции. Оставайтесь в контакте с семьей и друзьями.
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, даже если речь идет о небольшой прогулке.
- Придерживайтесь обычного режима питания и сна.
- Примите тот факт, что у вас, возможно, депрессия и соответствующим образом скорректируйте свои ожидания. В таком состоянии у вас может не быть сил, чтобы делать все вещи в том же объеме, что и раньше.
- Избегайте или исключите употребление алкоголя и воздержитесь от использования запрещенных психотропных или наркотических средств, поскольку они могут усугубить депрессию.
- Если у вас появились мысли о самоубийстве, немедленно обратитесь к кому-нибудь за помощью.

Депрессия



Всемирная организация
здравоохранения

Октябрь 2012 г.

Основные факты

- Депрессия является одним из распространенных психических расстройств. От нее страдает более 350 миллионов человек из всех возрастных групп.
- Депрессия является основной причиной инвалидности в мире и вносит значительный «вклад» в глобальное бремя болезней.
- Женщины в большей мере подвержены депрессии, чем мужчины.
- В худшем случае депрессия может приводить к самоубийству.
- Имеются эффективные виды лечения депрессии.



Депрессия распространена во всем мире: по оценкам, от нее страдает 350 миллионов человек.

Депрессия отличается от обычных изменений настроения и кратковременных эмоциональных реакций на проблемы в повседневной жизни. Депрессия может стать серьезным нарушением здоровья, особенно если она затягивается и принимает умеренную или тяжелую форму. Она может приводить к значительным страданиям человека и к его плохому функционированию на работе, в школе и в семье. В худших случаях она может приводить к самоубийству.

По оценкам, ежегодно происходит один миллион случаев смерти в результате самоубийств.

Типы и симптомы

В зависимости от количества симптомов и степени их тяжести депрессивный эпизод может быть квалифицирован как легкий, умеренный или тяжелый.

Одно из основных различий проводится также между депрессией у людей, уже имевших ранее маниакальные эпизоды, и депрессией у людей, не имевших ранее таких эпизодов. Оба типа депрессии могут быть хроническими (то есть в течение длительного периода времени) и протекать с рецидивами, особенно если они остаются без лечения.

Униполярная депрессия

Во время типичных депрессивных эпизодов человек находится в подавленном настроении, утрачивает интересы и не испытывает чувства радости, а уменьшение жизненной энергии приводит к уменьшению его активности на протяжении, как минимум, двух недель. Многие люди с депрессией страдают также от симптомов тревоги, нарушений сна и аппетита и могут испытывать чувство вины или иметь низкую самооценку, плохую концентрацию и даже симптомы, не объяснимые с медицинской точки зрения.

В зависимости от количества симптомов и степени их тяжести депрессивный эпизод может быть квалифицирован как легкий, умеренный или тяжелый. Человек с легким депрессивным эпизодом будет иметь некоторые трудности в выполнении обычной работы и социальной деятельности, но, по всей вероятности, не прекратит полностью функционирование. Во время тяжелого депрессивного эпизода крайне маловероятно, что человек сможет продолжать социальную жизнь, работу и выполнение домашних обязанностей, за исключением крайне ограниченного круга действий.

Биполярное расстройство настроения

Этот тип депрессии обычно состоит как из маниакальных, так и из депрессивных эпизодов, прерываемых периодами нормальной жизни. Маниакальные эпизоды включают возбужденное или раздраженное настроение, чрезмерную активность, речевой напор, завышенную самооценку и сниженную потребность в сне.

Психическое здоровье – состояние благополучия

Психическое здоровье определяется как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Позитивный аспект психического здоровья подчеркнут в данном ВОЗ определении здоровья, которое содержится в ее уставе: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Факторы, способствующие развитию депрессии, и ее профилактика

Депрессия развивается в результате сложного взаимодействия социальных, психологических и биологических факторов. Депрессия, в свою очередь, может усиливать стресс, нарушать нормальную жизнедеятельность, ухудшать жизненную ситуацию страдающего от нее человека и приводить к еще более тяжелой депрессии.

Существует взаимосвязь между депрессией и физическим здоровьем. Например, сердечно-сосудистые болезни могут приводить к развитию депрессии и наоборот.

Установлено, что программы по профилактике приводят к уменьшению бремени депрессии. Эффективные подходы по профилактике депрессий на уровне отдельных сообществ включают ориентированные на школы программы по предотвращению жестокого обращения с детьми или программы по улучшению когнитивных и социальных навыков детей и подростков, а также их навыков в области решения проблем.

Меры, предназначенные для родителей детей с поведенческими проблемами, могут способствовать уменьшению депрессивных симптомов у родителей и улучшению результатов у их детей. Программы физических упражнений для пожилых людей эффективны также для профилактики депрессии.

Диагностика и лечение

Существуют эффективные виды лечения депрессии. Подготовленные работники здравоохранения могут надежно диагностировать и лечить депрессию в условиях первичной медико-санитарной помощи. Рекомендуемые виды лечения умеренной и тяжелой депрессии состоят из основной психосоциальной поддержки в сочетании с антидепрессантами или психотерапией, такой как

когнитивная поведенческая терапия, межличностная психотерапия или терапия, направленная на решение проблем.

Психосоциальная терапия эффективна и должна быть терапией первой линии в случае легкой депрессии. Лекарственные препараты и психосоциальная терапия эффективны в случаях умеренной и тяжелой депрессии.

Антидепрессанты могут быть эффективной формой лечения умеренной и тяжелой депрессии, но они не являются терапией первой линии в случае легкой депрессии. Их не следует использовать для лечения депрессии у детей или в качестве терапии первой линии у подростков, среди которых их нужно использовать с предосторожностью.

Деятельность ВОЗ

Депрессия является одним из приоритетных состояний, которые входят в Программу действий ВОЗ по заполнению пробелов в области охраны психического здоровья (mhGAP). Целью Программы является содействие странам в расширении служб для лечения людей с психическими и неврологическими проблемами, а также проблемами, связанными с употреблением наркотиков и других веществ. Такое лечение может проводиться работниками здравоохранения, не являющимися специалистами в области охраны психического здоровья.

Программа исходит из того, что при надлежащем уходе, психосоциальной поддержке и медикаментозном лечении десятки миллионов людей с психическими расстройствами, включая депрессию, могли бы жить нормальной жизнью, даже в условиях ограниченных ресурсов.

Основные сведения о депрессии: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/ru/>

Рекомендации ВОЗ: http://www.who.int/mental_health/management/depression/ru/

Тематический обзор о депрессии: <http://www.who.int/topics/depression/ru/>

Депрессия

Информационный бюллетень №369
Февраль 2017 г.

Основные факты

- Депрессия является одним из распространенных психических расстройств. По оценкам, от нее страдает более 300 миллионов человек из всех возрастных групп.
- Депрессия является основной причиной инвалидности в мире и вносит значительный «вклад» в глобальное бремя болезней.
- Женщины в большей мере подвержены депрессии, чем мужчины.
- В худшем случае депрессия может приводить к самоубийству.
- Имеются эффективные виды лечения депрессии.

Обзор

Депрессия распространена во всем мире: по оценкам, от нее страдает более 300 миллионов человек. Депрессия отличается от обычных изменений настроения и кратковременных эмоциональных реакций на проблемы в повседневной жизни. Депрессия может стать серьезным нарушением здоровья, особенно если она затягивается и принимает умеренную или тяжелую форму. Она может приводить к значительным страданиям человека и к его плохому функционированию на работе, в школе и в семье. В худших случаях она может приводить к самоубийству. Ежегодно около 800 000 человек погибают в результате самоубийства — второй по значимости причины смерти среди людей в возрасте 15-29 лет.

Несмотря на то, что известны эффективные виды лечения депрессии, такое лечение получают менее половины страдающих от нее людей в мире (во многих странах менее 10%). Препятствия для получения эффективного лечения включают отсутствие ресурсов, нехватку подготовленных поставщиков медицинской помощи и социальную стигматизацию, связанную с психическими расстройствами. Еще одним препятствием является неточная оценка. Во всех странах людям, страдающим депрессией, часто ставится неправильный диагноз, в то время как другим людям, не имеющим этого расстройства, иногда ставится ошибочный диагноз и назначаются антидепрессанты.

Бремя депрессии и других нарушений психического здоровья растет в глобальных масштабах. В мае 2013 года Всемирная ассамблея здравоохранения приняла резолюцию, в которой призвала к принятию комплексных, скоординированных ответных мер на психические расстройства на национальном уровне.

Типы и симптомы

В зависимости от количества симптомов и степени их тяжести депрессивный эпизод может быть квалифицирован как легкий, умеренный или тяжелый.

Одно из основных различий проводится также между депрессией у людей, уже имевших ранее маниакальные эпизоды, и депрессией у людей, не имевших ранее таких эпизодов. Оба типа депрессии могут быть хроническими (то есть в течение длительного периода времени) и протекать с рецидивами, особенно если они остаются без лечения.

Рекуррентное депрессивное расстройство: это повторяющиеся депрессивные эпизоды. Во время таких эпизодов человек находится в подавленном настроении, утрачивает интересы и не испытывает чувства радости, а уменьшение жизненной энергии приводит к уменьшению его активности на протяжении, как минимум, двух недель. Многие люди с депрессией страдают также от симптомов тревоги, нарушений сна и аппетита и могут испытывать чувство вины или иметь низкую самооценку, плохую концентрацию и даже симптомы, необъяснимые с медицинской точки зрения.

В зависимости от количества симптомов и степени их тяжести депрессивный эпизод может быть квалифицирован как легкий, умеренный или тяжелый. Человек с легким депрессивным эпизодом будет иметь некоторые трудности в выполнении обычной работы и социальной деятельности, но, по всей вероятности, не прекратит полностью функционирование. Во время тяжелого депрессивного эпизода, крайне маловероятно, что человек сможет продолжать социальную жизнь, работу и выполнение домашних обязанностей, за исключением крайне ограниченного круга действий.

Биполярное аффективное расстройство: этот тип депрессии обычно состоит как из маниакальных, так и из депрессивных эпизодов, прерываемых периодами нормальной жизни. Маниакальные эпизоды включают возбужденное или раздраженное настроение, чрезмерную активность, речевой напор, завышенную самооценку и сниженную потребность в сне.

Факторы, способствующие развитию депрессии, и ее профилактика

Депрессия развивается в результате сложного взаимодействия социальных, психологических и биологических факторов. У людей, переживших какие-либо неблагоприятные события (потерю работы, тяжелую утрату, психологическую травму), с большей вероятностью развивается депрессия. Депрессия, в свою очередь, может усиливать стресс, нарушать нормальную жизнедеятельность, ухудшать жизненную ситуацию страдающего от нее человека и приводить к еще более тяжелой депрессии.

Существует взаимосвязь между депрессией и физическим здоровьем. Например, сердечно-сосудистые болезни могут приводить к развитию депрессии и наоборот.

Установлено, что программы по профилактике приводят к уменьшению бремени депрессии. Эффективные подходы по профилактике депрессий на уровне отдельных сообществ включают ориентированные на школы программы по обучению позитивному мышлению среди детей и подростков.

Меры, предназначенные для родителей детей с поведенческими проблемами, могут способствовать уменьшению депрессивных симптомов у родителей и улучшению результатов у их детей. Программы физических упражнений для пожилых людей эффективны также для профилактики депрессии.

Диагностика и лечение

Существуют эффективные виды лечения умеренной и тяжелой депрессии. Поставщики медицинской помощи могут предлагать психологические виды лечения (такие как поведенческая активация, когнитивная поведенческая терапия [КПТ] и межличностная психотерапия [МПТ]) или антидепрессанты (такие как селективные ингибиторы обратного захвата серотонина [СИОЗС] и трициклические антидепрессанты [ТЦА]).

Поставщики медицинской помощи должны помнить о возможных побочных эффектах антидепрессантов, имеющихся возможностях для проведения того или иного вида лечения (с точки зрения экспертного потенциала и/или наличия препаратов) и индивидуальных предпочтениях. В формате различных видов психологического лечения следует рассматривать индивидуальные и/или групповые виды очного психологического лечения, проводимые специалистами и добровольцами под контролем специалистов.

Психосоциальная терапия эффективна и должна быть терапией первой линии в случае легкой депрессии. Антидепрессанты могут быть эффективной формой лечения умеренной и тяжелой депрессии, но они не являются терапией первой линии в случае легкой депрессии. Их не следует использовать для лечения депрессии у детей, и они не являются терапией первой линии для подростков, среди которых их нужно использовать с предосторожностью.

Деятельность ВОЗ

Депрессия является одним из приоритетных состояний, охватываемых Программой действий ВОЗ по заполнению пробелов в области охраны психического здоровья (mhGAP). Целью Программы является содействие странам в расширении служб для

лечения людей с психическими и неврологическими проблемами, а также проблемами, связанными с употреблением наркотиков и других веществ, проводимого работниками здравоохранения, не являющимися специалистами в области охраны психического здоровья.

Программа исходит из того, что при надлежащем уходе, психосоциальной поддержке и медикаментозном лечении десятки миллионов людей с психическими расстройствами, включая депрессию, могли бы жить нормальной жизнью, даже в условиях ограниченных ресурсов.