

Depression is never really 'black and white' - Some facts about depression (Russian)

This fact sheet is part of the Multicultural Information Series by the Queensland Transcultural Mental Health Centre

Депрессию никогда нельзя рассматривать как что-то "чёрное и белое". Несколько фактов о депрессии.

Что значит Депрессия?

У каждого человека бывают периоды печали. Обычно они длятся не дольше одного или нескольких часов. Довольно часто причина пониженного настроения очевидна; иногда это может случиться просто без причины. Некоторые люди пребывают в состоянии печали на протяжении более длительного периода времени после потери друга или члена семьи. Это состояние обычно описывается как скорбь или печаль утраты.

Депрессивная болезнь выражается постоянным понижением настроения длительностью в несколько недель подряд и сопровождается рядом физических и психологических симптомов. Депрессия может вызвать серьёзные физические, психологические а также социальные проблемы и человек в таком состоянии нуждается в особом лечении.

Каковы же симптомы депрессии?

Любые из нижеуказанных симптомов могут оказаться знаками депрессивной болезни:

- чувство грусти, повышенная слезливость
- перебои со сном
- изменения аппетита и веса
- потеря интереса и заинтересованности
- потеря энергии и чувство усталости, наступающее быстрее чем обычно
- физическое ощущение ломления, боли, особенно головной или боли живота
- потеря интереса к половой деятельности, импотенция
- чувство что жить - не стоит
- чувство беспомощности
- чувство вины, самоупрекающие мысли
- пессимизм по отношению к будущему
- раздражительность
- тревога
- сомнения, плохая память
- злоупотребление алкоголем или наркотиками.

Насколько распространена депрессия?

Депрессия - очень распространённая болезнь. 1 из 4 женщин и 1 из 6 мужчин Австралии страдают депрессивной болезнью на каком-то Этапе жизни. Многие не знают причины своего физического и психологического недомогания и не принимают от Этого никакого лечения.

Все ли виды депрессии одинаковы?

Существует много различных видов депрессивных болезней. Часто депрессия развивается как следствие болезни, стресса, потерь различного рода. Несмотря на то что "Это можно понять", такая реактивная (психогенная) депрессия может повлечь серьёзные последствия и поэтому человек нуждается в особом специализированном лечении. Другая из распространённых видов депрессии - Эндогенная депрессия, появляется без очевидных причин из-за изменений различных химических элементов мозга - нейротрансмиттеров (передатчиков нервного импульса в синансах). Иногда люди с такого рода биологической депрессией чувствуют что приходят периоды повышенного настроения - так называемых подъёмов. Когда происходят подъёмные и депрессивные периоды - отклонения настроения определяются термином "биполярное влиятельное отклонение".

Кто подвержен депрессии?

Любые мужчины и женщины подвержены депрессии. Многие группы подвержены более высокому риску. Факторами предрасположенности к развитию депрессии могут являться:

- старость
- если человек овдовел, развёлся и живёт в одиночестве
- хроническая физическая болезнь
- хроническая боль
- злоупотребление алкоголем или наркотиками
- у женщин
 - ◆ пре-менструальный период
 - ◆ период климакса
 - ◆ непосредственно-после-родовой период
- навязчивое состояние, компульсивная личность

Бывает ли депрессия у детей?

У детей может развиваться и биологическая (Эндогенная) и реактивная депрессия. Симптомы у детей могут быть такими же как у взрослых. Помимо Этого депрессия в детях может проявиться как:

- повышенная активность
- вспышки гнева, злость, агрессивность
- отказ ходить в школу
- необъяснимые жалобы на физическое состояние, в особенности на боли живота, потеря управления мочевым пузырём или желудком.

Излечима ли депрессия?

Также как и другие болезни, депрессию необходимо лечить особым специализированным лечением. Если депрессия - лёгкой формы, то её можно лечить различными методами беседы или же методами "психотерапии". Могут применяться индивидуальные или групповые занятия. Иногда Эти занятия носят различный характер: терапия обсуждения поведения, лечение рационализации Эмоций.

Если депрессия носит умеренный характер, то депрессивную болезнь следует лечить при помощи антидепрессивных лекарств. На рынке существуют различные виды антидепрессантов. В обычных случаях их полное действие проявляется в течении 3-6 недель и их следует продолжать принимать на протяжении нескольких месяцев. Некоторым из этих лекарств характерны такие побочные явления как сухость во рту, сонливость. Побочные явления меняются в зависимости от типа лекарства. Недавно были разработаны более новые лекарства.

В случае обострённой формы депрессии - разговорные методы лечения и лекарства могут не подействовать на больного, и тогда могут понадобиться другие виды лечения - такие как Электро-судоржная терапия (ИСИТи по-английски). В некоторых случаях необходимо поместить человека в больницу.

Повторяется ли депрессия?

Эффективное лечение депрессивной болезни ведет к устранению симптомов. В то время когда симптомы депрессии проходят, антидепрессивные лекарства следует продолжать принимать в течении нескольких месяцев или даже и дольше. Если болезнь повторяется часто и сильно, то возможно прописать лекарства которые предотвращают повторение такого рода.

Куда обратиться за советом?

Если у Вас, вашего друга (подруги) или у кого-то из членов семьи наблюдаются симптомы похожие на депрессивную болезнь, Вам следует связаться с лечащим врачом, работником общественного центра здравоохранения или близлежащей общественной клиники по охране психического здоровья. Ваш лечащий врач возможно пропишет Вам лечение от депрессии или направит на более специализированное лечение к психиатру или психологу.

This fact sheet is available in Arabic, Bosnian, Cambodian, Chinese, English, Greek, Italian, Polish, Russian, Serbian, Spanish, Tagalog and Vietnamese.

For more information

For more information, please contact the Queensland Transcultural Mental Health Centre.

Telephone: (07) 3317 1234

Email: QTMHC@health.qld.gov.au

Website: www.health.qld.gov.au/metrosouthmentalhealth/qtmhc/default.asp

Multicultural Information Series

Other titles available in the *Multicultural Information Series* include:

- Coping with mental illness in the family
- What is mental illness?