

## Скажите, нет депрессии

«Mens sana in corpore sana» -  
Надо стремиться к тому,  
чтобы в здоровом теле был здоровый дух.

Римский поэт Ювенал

В этом году Всемирный день здоровья, который отмечается 7 апреля, посвящен депрессии. Такому расстройству могут быть подвержены люди всех возрастов, всех категорий населения. Депрессия доставляет большие страдания и делает подчас невозможным решение даже простых повседневных задач, существенно сказывается на отношениях с людьми и в крайних случаях может приводить к самоубийству. Ответить на некоторые вопросы согласилась медицинский психолог Ставропольской краевой клинической специализированной психиатрической больницы №1, наблюдательный член ОО «Ставропольская краевая психоаналитическая ассоциация», член правления СРОО Центра социально-психологической помощи «Перекресток» **Елена Калинина**.

***Сформулируйте, пожалуйста, само понятие «депрессия».***

«Говоря о понятии «депрессия» хочется нужно разграничить депрессию как заболевание или как ситуативно обусловленное состояние. Каждый из нас сталкивался со сниженным настроением, отсутствием сил и мотивации, апатией, бессилием и ощущение отсутствия перспективы. В жизни человека очень часто происходят моменты, когда становится тяжело: потеря близкого, развод, стрессы на работе. Все люди сталкиваются с горем и, кстати, способность его пережить, отгоревать и оплакать потерю – важнейший показатель психического здоровья. Однако это не будет депрессией как заболеванием. Мы поговорим о том, когда депрессивное состояние не является естественной реакцией на тяжелое событие, а когда становится именно труднопереносимым психическим состоянием».

***На что стоит обратить внимание в своем состоянии?***

«Во-первых, ощущение беспомощности и бессилия. Оно может возникать в длительной психотравмирующей ситуации. Например, постоянная конфликтная атмосфера на работе или дома, деструктивные отношения, неудовлетворенность чем-либо, тяжелое соматическое заболевание.

Во-вторых, это мысли. Человек, страдающий депрессией, обладает особым стилем мышления, так называемое «туннельное» видение.

Преобладают негативные оценки себя, своего прошлого и будущего. И самое главное, что ситуация видится такой навсегда, то есть надежды на изменение нет. В такой момент могут появляться мысли о нежелании жить.

Изменения происходят также и на физическом уровне. В течение дня может быть сильная сонливость, апатия, а ночью человек сталкивается с невозможностью уснуть. Может резко снижаться аппетит и человек буквально насильно пытается есть, но это еще больше доставляет неприятных ощущений.

Иногда также бывают состояния сильной тревоги, когда все настолько беспокоит, что человек начинает суетиться, пытаться судорожно что-то делать, лишь бы только не сталкиваться с внутренней психической болью. А в некоторых случаях боль возникает реальная, физическая, многие заболевания нашего тела могут быть спровоцированы стрессом. Если вовремя не разобраться, что же так медленно давит и угнетает, это может привести к развитию реальной соматической патологии».

***Насколько верны советы родственников, пойти куда-нибудь, чтобы отвлечься?***

«Когда человек подавлен и тоскует, близкие часто советуют: «А ты повеселись, не замыкайся в себе, сходи куда-нибудь». Но проблема состоит в том, что сам навык получения удовольствия утрачен. И человека в состоянии депрессии действительно ничего не радует. Важно понять, что человек в таком состоянии чувствует и думает, поговорить с ним. И лучше это сделать профессионалу.

Несмотря на всю сложность картины депрессии, такое расстройство эффективно лечится. И в настоящий момент во всем мире разработано огромное количество способов и подходов к помощи людям, страдающим от депрессии».

***К кому следует обращаться за помощью?***

«У нас в стране специалистами, к которым в такой ситуации можно прийти являются врач-психиатр и психолог. В лечении применяются следующие методы: - это может быть медикаментозное лечение в случае, если доктор диагностирует депрессивный эпизод. Специалисты больницы, работая в бригаде и в совокупности с медикаментозным лечением, используют курсы психологической коррекции. Применяются психоаналитическая психокоррекция, когнитивно-поведенческая подход, символ-драма, танцевально-двигательная терапия, коррекция по методу Мюррей, рационально-эмоциональная поведенческая терапия, ароматерапия, мультисемейный подход в лечении психозов, арт-терапия. Есть несколько вариантов помощи: в стационаре и в амбулаторных условиях.

Также выделена специализированная суицидологическая служба, в которой специалисты оказывают кризисную помощь. С целью профилактики суицидального поведения и депрессивных состояний специалисты проводят информационные лекции в образовательных учреждениях города. Иногда бывают ситуации, когда помощь нужна в любое время суток. Для этого существует круглосуточный телефон доверия, где можно анонимно и бесплатно получить профессиональную психологическую помощь».

**Запомните важные телефоны:**

+7 (8652) 99-17-86 – экстренная психологическая помощь по телефону, круглосуточный телефон доверия, работают психологи

+7 (8652) 99-14-74 (добавочный номер 330) – суицидологическая служба, прием ведут врач-психотерапевт и медицинские психологи, очные консультации

+7 (8652) 99-17-81 регистратура взрослого диспансера, консультация врача-психиатра для взрослых

+7 (8652) 99-17-83 регистратура детского диспансера, консультация врача-психиатра и психолога для детей

**27.03.2017**

**С уважением, Игорь Долгошеев,  
ГБУЗ СК «Ставропольский краевой центр  
медицинской профилактики»**