



## Что такое депрессия?

У каждого бывает чувство подавленности и плохое настроение. Однако депрессия отличается от этих всем известных изменений настроения.

Люди с депрессией рассказывают, что они перестали чувствовать радость, испытывают лишь негативные эмоции и ощущают внутреннюю пустоту.

Депрессию часто сопровождают мысли о смерти или самоубийстве.

Если человек переживает дольше двух недель эти симптомы, то это могут быть показатели депрессии:

- вялость
- потеря интереса ко всему
- повышенная утомляемость

Могут возникнуть также следующие жалобы: расстройство концентрации и внимания, отсутствие уверенности в себе, чувство вины и безнадёжности, бессонница или потеря аппетита. При депрессии отмечаются также различные физические недуги: Головные боли, проблемы с пищеварением, сексуальные дисфункции.

## Как часто встречается депрессия?

20 из 100 человек страдают в течение жизни от депрессии. Женщины в два раза чаще, чем мужчины. Депрессивные расстройства могут возникнуть в любом возрасте, часто в сочетании с другим психическим заболеванием, например, тревожный невроз. В любом случае, следует обсудить жалобы с врачом или психотерапевтом.

## Что вызывает депрессию?

У психических заболеваний нет одной определённой причины.

Их появление связано как с биологическими факторами (генетическими или метаболическими изменениями в головном мозге), семейными или социальными условиями (например, родители страдающие

депрессией) и стрессовым опытом в прошлом (например, развод или смерть близких). Совместное действие различных факторов, приводящих к возникновению болезни (факторы риска), определяет степень уязвимости (восприимчивости) человека. Фактор риска показывает, как стресс или другие жизненные события оказывают влияние на организм человека.

Важно знать: Никто не **«виноват»** в своей депрессии. Эта болезнь может коснуться любого. Выше упомянутые примеры (например, биологические или семейные обстоятельства) могут сделать людей уязвимыми к депрессии. Поддержка со стороны (например, психотерапия) может помочь выявить причину заболевания и также помочь изменить обстоятельства, способствующие развитию заболеванию.

## Существуют различные формы?

Депрессивные расстройства чаще всего протекают эпизодах, которые могут длиться несколько недель или даже месяцев. Часто в ходе болезни возникает больше одного эпизода.

## В целом, существует три уровня тяжести депрессии:

- I. Легкая депрессия: В этом случае люди могут по-прежнему приложить больших усилий, справиться с повседневной жизнью (например, работа, свободное время, семейные обязанности).
- II. Умеренная депрессия: Возможность работать сильно ограничена. Социальные контакты поддерживаются все меньше.
- III. Тяжелая депрессия: В этом состоянии человек больше не в состоянии нормально работать, заниматься домашним хозяйством или заниматься своими хобби.



Классификация тяжести заболевания зависит от количества жалоб или присутствующих симптомов. При легкой форме депрессии, присутствуют минимум четыре, при тяжелой депрессии как минимум восемь из десяти симптомов.

### Как лечится депрессия?

При **небольших легких депрессивных эпизодах**, вполне возможно, что люди могут выздороветь даже без специального лечения. Тем не менее, желательно проконсультироваться с врачом или психотерапевтом, который сможет сопровождать вас в течение этого времени. В случае необходимости он сможет проконсультировать вас о необходимости терапии или начать лечение.

При **умеренном депрессивном эпизоде** необходимо либо медикаментозное лечение или психотерапия. В некоторых случаях необходимо и то и другое.

В **тяжелых и хронических (долгосрочных) депрессивных заболеваниях** необходимо сочетание психотерапии и антидепрессантов. Если ваши симптомы не уменьшатся, или даже усилятся - особенно при сильных суицидальных мыслях - требуется стационарное лечение в больнице.

### В чем разница между психотерапевтом и психиатром?

**Психиатр** проводит лечение главным образом с использованием медикаментов. При необходимости, он направляет пациента в больницу. Лекарства могут быть очень эффективными, но имеют побочные эффекты, и лечат только симптомы депрессии. **Психотерапевт** лечит больных с помощью специальных методов (психотерапии), работая над причинами заболевания. Он не может предписывать какие-либо лекарства.

### Что такое психотерапия?

В Германии существуют три больших психотерапевтических методов.

- Когнитивно-поведенческая психотерапия (КПТ)
- Психоанализ
- Глубинная психология

КПТ: поведенческие терапевты понимают под «поведением» не только внешне видимые действия, но и мысли, чувства и физиологические процессы. Они предполагают, что модель поведения приобретается. Это означает возможность её изменения. К примеру, что люди «отучатся» от «вредных» мыслей и моделей поведения и могут выучить новые полезные модели.

### Существуют ли другие формы помощи?

В Германии существует множество групп самопомощи. В этих группах встречаются люди, которых объединяют одинаковые проблемы. Эти люди поддерживают друг друга на пути исцеления. В Эссене все группы самопомощи координируются „Wiese e.V“.