

## Чому не можна ігнорувати депресію і що робити у разі хвороби



*Поганий настрій, що з'являється час від часу, - це не депресія. Депресія - це захворювання, яке без належної уваги може призвести до трагічних наслідків. Розкажемо детально про причини і симптоми депресії, якими можуть бути наслідки ігнорування депресії і що робити, якщо є підозра на депресію у вас чи у близької вам людини.*

### ЩО ТАКЕ ДЕПРЕСІЯ

**Депресія** – це захворювання, що характеризується постійним пригніченим станом та втратою цікавості до будь-якої діяльності, що зазвичай приносить задоволення, а також нездатністю виконувати повсякденні справи протягом **як мінімум двох тижнів**.

### СИМПТОМИ ДЕПРЕСІЇ

*У людей, що страждають депресією, часто спостерігаються такі симптоми:*

- пригнічений настрій (або роздратованість);
- помітне зниження інтересу до життя або незадоволеність ним;
- значне зниження або збільшення маси тіла, не викликані зміною дієти;
- безсоння або сонливість;
- втома або втрата енергійності;
- почуття нікчемності, надлишкової або неадекватної провини;
- зниження здатності мислити, зосередитися, нерішучість, загальмованість;
- думки про смерть, суїцидальні спроби.

## ПРИЧИНИ ДЕПРЕСІЇ

Депресія буває двох видів: **ендогенна**, що виникає незалежно від зовнішніх стресів і життєвих ситуацій, оскільки має генетичний характер, та **екзогенна**, пов'язана із зовнішніми факторами.

**Ендогенні** депресивні стани можуть виникати у будь-якому віці, а різноманітні негаразди і пережиті стреси, такі як конфлікт на роботі, смерть близької людини, можуть стати поштовхом до захворювання.

Поганий настрій не є депресією. А депресія не є ознакою слабкості чи приводом для почуття провини.

## ЯКІ НАСЛІДКИ ІГНОРУВАННЯ ДЕПРЕСІЇ

Найбільша небезпека депресії в тому, що вона здатна тривалий час залишатися без належної уваги як з боку хворої людини, так і з боку її оточення. Така непримітність з часом може мати найтрагічніші наслідки, починаючи від серйозних психічних розладів і закінчуючи самогубством.

## ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВАМ ЗДАЄТЬСЯ, ЩО У ВАС ДЕПРЕСІЯ

1. Поділіться своїми переживаннями з близькою людиною. Зазвичай люди почуваються краще після розмови з тими, хто за них непокоїться.
  2. Зверніться за допомогою до фахівця. Передусім - запишіться на прийом до сімейного лікаря чи терапевта. За потреби він направить до вузького спеціаліста.
  3. Продовжуйте займатися тим, що приносило вам задоволення раніше.
  4. Уникайте самоізоляції. Будьте на зв'язку з родиною та друзями.
  5. Регулярно робіть фізичні вправи, навіть якщо це невелика прогулянка.
  6. Прийміть той факт, що у вас, можливо, депресія, та коригуйте свої очікування відповідно. У такому стані у вас може не вистачати сил, щоб підтримувати свою діяльність у звичному обсязі.
  7. При виникненні суїцидальних думок терміново звертайтеся по допомогу.
- В Україні працюють локальні гарячі лінії допомоги, які допомагають людям справлятися з емоційними проблемами:

- “Лінія допомоги “- (067) 975 76 76, (066) 975 76 76, (093) 975 76 76
- “Ла Страда-Україна” 0 800 500 335 або 386 (з мобільного)

## **ЯК ДОПОМОГТИ ЛЮДИНІ, У ЯКОЇ ДЕПРЕСІЯ**

Передусім - дайте зрозуміти, що ви хочете допомогти, вислухайте людину без упереджень та запропонуйте свою допомогу. Зокрема, запропонуйте сходити на консультацію до лікаря разом.

**Допомагайте людині робити повсякденні справи та дотримуватися режиму харчування та сну.**

**Сприяйте регулярній фізичній активності та участі у соціальному житті.**

**Заохочуйте зосереджуватися на позитивних речах.**

## **ЯК ЛІКУВАТИ ДЕПРЕСІЮ**

Депресія виліковна. Вибір оптимального методу лікування залежить від ступеню важкості захворювання і може включати: психотерапевтичні методи, медикаментозні, зміну способу життя та інші додаткові методи.

Вживання алкоголю чи будь-яких інших психотропних чи наркотичних препаратів поглиблюють депресію!

Зверніться за допомогою до спеціаліста – з правильною допомогою ви одужаєте швидше.

Депресія може статися в кожній людині і вона в жодному разі не вказує на слабкість.

*Використано інформацію Центру громадського здоров'я МОЗ України*