

# ДЕПРЕССИЯ – НЕВЫДУМАННАЯ БОЛЕЗНЬ

**№1**

среди причин  
неявки  
на работу

**1 000  
000  
000  
000 \$**  
ежегодный  
ущерб  
мировой  
экономике

**1\$** вложенный  
в лечение  
депрессии  
=  
**4\$** в казну  
государства\*

\*По данным исследований в США



**>300 МЛН**

ЧЕЛОВЕК В МИРЕ  
СТРАДАЮТ  
ДЕПРЕССИЕЙ

**В РОССИИ:**

ТАКОЛЬКО 25%  
получают  
помощь

50%  
обращаются  
к врачу

**≈8  
млн**



**ОНА ЛЕЧИТСЯ!**



Обращение  
к врачу



Анти-  
депрессанты



Терапия

**800 000**  
суицидов в год  
вызвано  
депрессией

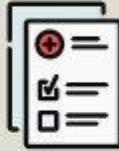
inotomsk.ru



К 2020 году  
депрессия  
выйдет на



**1**  
место по числу  
дней временной  
нетрудоспособ-  
ности в году



## ПРОФИЛАКТИКА ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

Соблюдать  
правило  
«трёх  
восьмёрок»



**8 часов**  
отдыхать



**8 часов**

спать



**8 часов**  
работать



Инфографика  
Анны ХАРИТОНОВОЙ

# Депрессия: давай поговорим!

**Депрессия** – распространённое психическое расстройство, от которого страдают люди всех возрастных и социальных групп во всех странах мира.

## Тревожные сигналы!!!

! Состояние уныния и потеря интереса к деятельности, которая обычно приносит удовлетворение, в течение, по меньшей мере, двух недель.



! Нехватка энергии, снижение аппетита, потеря веса без диет и физических нагрузок, или наоборот, прибавка («заедание проблем»), сонливость или бессонница,

тревога, снижение концентрации внимания, нерешительность, беспокойство, чувство собственной неполноценности, вины или отчаяния, а также мысли о причинении себе вреда или самоубийстве.

! При скрытой (маскированной) депрессии – длительный поход по врачам с разнообразными жалобами «телесного» характера при отсутствии соматической причины.



## Возможные причины

- Генетическая предрасположенность, нарушение обмена нейромедиаторов – «гормонов счастья» (серотонина, дофамина).
- Факторы, связанные с психотравмирующими переживаниями.



• Депрессивное проявление другой болезни (при кризисных ситуациях, соматических заболеваниях, эндокринных нарушениях, поражении головного мозга, циклических колебаниях гормонального фона у женщин, в послеродовом периоде и др.). Риск депрессии усугубляется бедностью, безработицей, вредными привычками.

## Если вы впали в уныние или вам кажется, что у вас депрессия

- Продолжайте заниматься привычной для вас деятельностью, теми вещами, которые раньше приносили вам удовольствие.
- Избегайте негативных мыслей и излишней самокритичности и пытайтесь заменить их позитивными мыслями. Хвалите себя за успехи и достижения.



- Избегайте самоизоляции. Оставайтесь в контакте с семьей и друзьями.



- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, даже если речь идет о небольшой прогулке. Соблюдайте режим питания и сна.

- 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, психоактивных веществ.



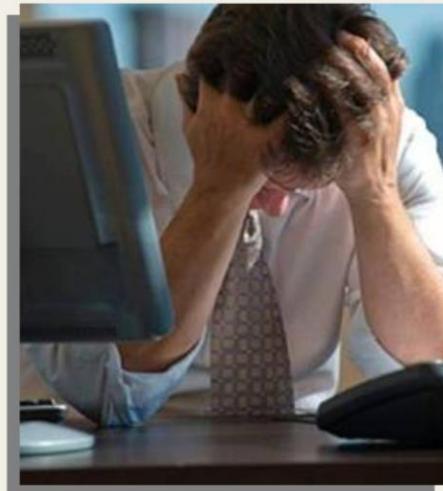
- Если у вас появились мысли о самоубийстве, немедленно обратитесь к кому-нибудь за помощью.



## Типичные симптомы панического расстройства.

- Картина болезни включает многочисленные соматические симптомы:
  - одышка, чувство нехватки воздуха;
  - учащение, усиление или перебои сердцебиения;
  - давление, боль или чувство дискомфорта в грудной клетке;
  - головокружение, ощущение неустойчивости, головные боли;
  - ощущение внутренней дрожи;
  - чувство слабости, вялости, ватности руки ног;
  - потливость или обильное потоотделение;
  - чувство тошноты, дурноты;
  - чувство боли в области желудка, часто мигрирующие;
  - чувство онемения, покалывания в различных частях тела;
  - приливы жара или озоба.

- Отмечается ряд симптомов измененного психического реагирования:
  - ощущение нереальности происходящего вокруг;



- ощущения собственной измененности;  
 - фобические проявления в виде интенсивной тревоги разного содержания:  
 страх утраты контроля, страх потери сознания, страх смерти вследствие удушья, остановки сердца, страх сойти с ума.  
 Приступы тревоги такого рода могут возникать внезапно, непредсказуемо, без психологически понятных причин, при отсутствии реальной угрозы для жизни.

*Следует особо подчеркнуть, что многочисленные клинические исследования показывают: паническое расстройство не представляет угрозы для жизни и не приводит к тем тяжелым исходам, которых так опасаются пациенты (инсульты, инфаркты и др.)*



## Профилактика психических расстройств

- Упорядочение внутрисемейных отношений
- ликвидация межличностных конфликтов;
- предупреждение интеллектуальных и эмоциональных перегрузок,
- уменьшение специфического риска, связанного с острым воздействием профессиональных условий,
- устранение психогенных влияний в быту и на производстве,
- упорядоченный отдых, физическая культура и спорт,
- ежегодный правильно спланированный длительный отдых (отпуск)

## Симптомы депрессии

### • Снижение настроения (гипотимия)

Снижение реактивности эмоциональных реакций, ангедония, тоска, болезненное бесчувствие, патологический циркадный ритм

### • Психическая заторможенность

Трудности в сосредоточении внимания, апатия, утрата спонтанной активности

- Идеи виновности, ущербности, ипохондрические идеи, суицидальные мысли

### • Замедление и обеднение двигательной активности

Гипокинезия, гипомимия, замедленность реакций, отсутствие модуляции речи

### • Нарушение сна

### • Существенное изменение аппетита и веса

## Симптомы депрессии

Раздражительность, плохое настроение

Пессимистический взгляд на жизнь

Чувство тревоги, страха

Снижение самооценки

Заторможенность

Отсутствие интереса к жизни, работе

Психическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество.

● Стесс — это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные.



● Стесс, выражаясь научным языком, это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему.



## Виды депрессии

**Классическая депрессия** - это душевное состояние переживаемое как печаль, подавленность, тревога, агедония (утрата способности получать удовольствие от привычных дел).

**Невротическая депрессия** - результат длительной психотравмирующей ситуации. Такая депрессия встречается среди людей с определенными особенностями личности, например, прямолинейность, бескомпромиссность в сочетании с неуверенностью, нерешительность в определенных ситуациях.

**Психогенная депрессия** - развивается в ситуациях утраты жизненно важных для данной личности ценностей (потеря или смерть близкого, сильный стресс на работе и т.д.).

**Послеродовая депрессия** развивается у молодых матерей в первый месяц после родов.

**Циркулярная депрессия** проявляет себя суточными, сезонными или другими вариантами колебания настроения.

[energy-family.ru](http://energy-family.ru)

## Последствия стресса

### Субъективные

- Чувство тревоги и вины
- Быстрая утомляемость

### Поведенческие

- «Нехорошие» разговоры
- Опасность инцидента

### Физиологические

- Высокое кровяное давление
- Язвенная болезнь и т.д.

### Когнитивные

- Неэффективные решения
- Рассеянность

### Организационные

- Прогулы, текучесть кадров
- Низкая производительность труда

## ПРОФИЛАКТИКА ДЕПРЕССИИ И СТРЕССА

- не злоупотребляете алкоголем или едой
  - откажитесь от курения
- регулярно занимайтесь физическими упражнениями
  - чаще бывайте на свежем воздухе
  - достаточно отдыхайте
- ежедневно пытайтесь расслабиться на некоторое время
  - снизьте причины стресса и депрессии
- научитесь преодолевать стрессовые ситуации

## Клинические проявления тревожных расстройств

### Психические симптомы



- ✓ тревога
- ✓ беспокойство по мелочам
- ✓ раздражительность и нетерпеливость
- ✓ ощущение напряженности, скованность
- ✓ неспособность расслабиться
- ✓ ощущение взвинченности или пребывания на грани срыва
- ✓ невозможность сконцентрироваться
- ✓ ухудшение памяти
- ✓ трудности засыпания и нарушения ночного сна
- ✓ быстрая утомляемость
- ✓ страхи

## Профилактика

Согласно классификации ВОЗ, выделяют первичную, вторичную и третичную психопрофилактику.

- **Первичная** психопрофилактика направлена на предупреждение возникновения нервно-психических расстройств,
- **вторичная** — на раннюю диагностику и профилактику неблагоприятной динамики и хронизации уже возникшего заболевания.(фармако. И психотерапия)
- **третичная** психопрофилактика предупреждает возникновение рецидивов заболевания(реабилитация).

Ведущая роль в предупреждении развития профессионального «выгорания» принадлежит первичной психопрофилактике.

- улучшение условий труда и отдыха,
- изменение системы оплаты труда,
- социальная защита и поддержка,
- организация мероприятий, направленных на развитие компетентности, мотивации, поддержание здоровья сотрудников.

## Профилактика депрессии

Последние медицинские исследования подтверждают, что депрессию можно смягчить, а иногда и предотвратить с помощью здорового образа жизни.

Правильное питание, физические упражнения, соблюдение режима дня, прогулки на свежем воздухе, поддержание в семье положительного психологического климата, а также выделение времени для любимых занятий и хобби помогают предотвратить плохое настроение.

# Профилактика развития депрессии



- Необходимо создать достаточно сильную мотивацию, которая побуждает к действиям.
- Избегать одиночества. Общение с приятными людьми, разговоры на отвлеченные темы поднимают настроение.
- Нужно научиться самостоятельно поднимать свое настроение. Положительные эмоции дают организму силы.
- Люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, реже подвержены приступам депрессии. Физические занятия на свежем воздухе: ходьба, бег трусцой, бадминтон и т. п. – дают отличный эффект.
- Исключить из питания кофеиносодержащие продукты и рафинированный сахар. У женщин, употребляющих много кофе, чая, шоколада, шоколадных конфет и рафинированного сахара, депрессия углубляется и проходит хуже.
- Курение и алкоголь предрасполагают к депрессии и усугубляют ее.
- Небольшие контрастные души, горячая ванна, втирание в тело оливкового или другого масла, спокойная обстановка быстро восстановят силы и выведут из депрессии.