

## DEPRESSION – RUSSISCH

Депрессией может заболеть каждый

Только в Германии от депрессии страдают около четырех миллионов человек. Хотя депрессия является распространенным заболеванием, в обществе она не воспринимается серьезно и зачастую вызывает недопонимание. Депрессия, равно как диабет или высокое давление, является не результатом неудачи личного характера, а обыкновенным заболеванием, которое может настигнуть каждого независимо от профессии, возраста и социального статуса.

Часто депрессия просто «вламывается» в хорошо налаженный быт. Иногда ее нелегко отличить от простой подавленности или жизненного кризиса. Часто и сами пациенты, и врачи сначала думают, что речь идет о физическом заболевании. Но поставить правильный диагноз можно практически всегда, если провести точный опрос больного. Это крайне важно, ведь почти всех людей, страдающих депрессией, можно успешно вылечить. Если депрессию вовремя не распознать, она может привести к излишним страданиям, риску нанесения вреда здоровью, а в худшем случае и к самоубийству.

### **Важно:**

депрессия – это не «воображение», а довольно распространенное и опасное для жизни заболевание, которое в наши дни успешно поддается лечению.

### **У депрессии много облиций**

Часто причиной депрессии бывает сильное потрясение, например, потеря любимого человека или длительная перегрузка. Она может возникнуть «как гром среди ясного неба». Множество страдающих людей переживают только одну единственную депрессивную фазу в своей жизни, которая тянется неделями или месяцами. У других болезнь все время возвращается. Некоторые люди в осеннее и зимнее время особенно легко впадают в депрессивное состояние.

Не у всех страдающих от депрессии наблюдаются одинаковые симптомы. Не всегда на первом плане находятся подавленность и

угнетенность. У некоторых преобладают безразличие и нехватка воодушевления, у других – постоянное внутреннее беспокойство. Часто встречаются бессонница и различные физические заболевания. Нередко пропадает интерес к сексуальной жизни. Безрадостность и апатия, вызванные внутренней пустотой, часто сопровождаются нарушением концентрации, а иногда и чувством гнетущего страха. Тяжесть заболевания бывает разной, иногда нормальный быт оказывается совершенно заброшенным. Могут возникать и особые формы заболевания, такие как возрастная или постродовая депрессия.

### **Важно:**

если Вы не уверены, страдаете ли Вы депрессией, обратитесь к врачу или психотерапевту за консультацией. Лучше на один раз больше, чем меньше.

### **Депрессию можно вылечить**

На сегодняшний день депрессии успешно лечатся. Лекарства и психотерапевтические методы представляют собой высокоэффективные способы лечения. К сожалению, прибегают к ним слишком редко, поскольку такой диагноз, как депрессия, все чаще упускают из виду.

Результаты исследований показывают, что нарушения обмена веществ в мозгу при депрессии возникают независимо от конкретных причин. Проще говоря, из-за нарушения обмена веществ сигналы хорошего самочувствия ослабевают, а отрицательные усиливаются. Именно в такой ситуации прописывают лекарства от депрессии, которые помогают вернуть расшатанный обмен веществ в равновесие. Симптомы депрессии при этом ослабевают. Чтобы предотвратить рецидив, требуется продолжительный курс медикаментозного лечения, который может длиться не один месяц. От антидепрессантов не возникает зависимости, и личность они тоже не изменяют.

Психотерапия, особенно в случае депрессии в легкой и среднетяжелой форме, помогает заболевшим людям лучше справиться со своими проблемами. Если близкие заболевшего понимают, что депрессия – это серьезное заболевание, своей поддержкой они могут внести значительный вклад в борьбу с депрессией.

**Важно:**

депрессия — это не результат неудачи личного характера или неминуемая судьба. Как правило, она хорошо поддается лечению.