



Депрессии

(Depressionen)

◆ Депрессия может возникнуть у каждого

Только в одной Германии около 4 миллионов человек страдает депрессивными расстройствами. Хотя депрессия очень частое психическое заболевание, она зачастую мало воспринимается общественностью как заболевание и часто понимается не правильно. Как, например, диабет или высокое артериальное давление, так и депрессия не является выражением личной неудачи или индивидуальных ошибок, оно такое же заболевание, независимое от профессии, возраста и социального статуса. Часто депрессия проявляется внезапно, на фоне личного благополучия и нормально функционирующих будней. Иногда ее трудно отличить от будничного неблагополучия или жизненного кризиса. При этом пациенты и врачи нередко думают вначале о телесном недуге. При подробном расспросе пациента почти всегда можно поставить диагноз, правильность которого очень важна, так как большинство депрессий успешно поддаются лечению. Вовремя не распознанное заболевание у таких больных ведет к страданиям и зачастую в худшем случае к самоубийству.

Депрессия - не внушение, а частое и нередко опасное для жизни пациента заболевание, которое на сегодняшний день хорошо поддается лечению.

◆ Депрессия многолика

Часто депрессии предшествует какое-то отягощающее событие, например потеря близкого человека или долго длящиеся перегрузки. В других случаях депрессия появляется «как снег на голову». У многих страдающих депрессией имеется только одна единственная, недели или месяцы длящаяся фаза, у других эта фаза повторяется снова. У некоторых пациентов депрессивное состояние развивается особенно в осенне-зимний период. Не все больные депрессией страдают одними и теми же симптомами. Не всегда на первом плане находится плохое настроение: у некоторых преобладает отсутствие активности и энергии, у других - неистовое внутреннее беспокойство. Часто возникают бессонница и другие разнообразные физические недуги. Часто пропадает половое влечение и потенция. Кроме выраженных отсутствия радости или отсутствия способности что-либо «чувствовать» с внутренним опустошением, часто появляются расстройства концентрации, а также «сжимающий» страх. Степень тяжести депрессии бывает различной, до полной невозможности нормального существования. Кроме этого наблюдаются еще и особые формы депрессий, такие как депрессия в преклонном возрасте или послеродовая депрессия.

Если вы сомневаетесь, страдаете ли вы депрессией, обратитесь обязательно к врачу или психотерапевту.

**◆ Депрессию можно вылечить!**

На сегодняшний день депрессии успешно лечатся. Фармакологическое и психотерапевтическое лечение имеет высокую эффективность. К сожалению, эти методы иногда слишком редко осуществляют свое предназначение, так как депрессии часто неправильно диагностируются («просматриваются»). Из научных исследований известно, что нарушение обмена веществ в головном мозге наступает, не зависимо от конкретной причины. Проще говоря, обмен веществ обуславливает уменьшение позитивных сигналов, и усиление негативных, как раз здесь приходят в действие антидепрессанты и восстанавливают нарушенный баланс в обмене веществ. Симптомы депрессии уменьшаются. Чтобы предотвратить обострение, необходима регулярная и часто месяцами длящаяся терапия. Антидепрессанты не вызывают зависимости и не изменяют личность. Во время психотерапии, которая особенно успешно применяется для лечения «легких» и «средних» депрессий, пациент учится разрабатывать стратегию по-другому решать свои проблемы. При этом особую роль играют разработка позитивного опыта и умение прервать цепь негативных и мрачных раздумий. Если родственники понимают, что депрессия является серьезным заболеванием, то они могут своей поддержкой также помочь больному справиться с депрессионными состоянием.

Депрессии не являются ни личной неудачей, ни неизбежностью судьбы. Они, как правило, хорошо поддаются лечению.

Quelle:
Bündnis gegen Depression