

- пожилые **8** люди в возрасте старше 65 лет часто страдают депрессией на фоне умственных нарушений;
- больные сахарным диабетом и ожирением чаще других страдают депрессией (около 40%).



Нужно ли лечить депрессию или она пройдет сама собой?

9

Около 80% пациентов, получивших адекватное лечение, полностью излечились от депрессии.

Говорить о своей проблеме — значит сделать первый шаг на пути выздоровления от депрессии.

Современный подход к лечению депрессий предполагает комбинацию различных методов - биологической терапии (медикаментозной и не медикаментозной) и психотерапии.



Важно! Необходимым условием эффективности лечения является сотрудничество с врачом: строгое соблюдение предписанного режима терапии, регулярность визитов к врачу, подробный, откровенный отчет о своем состоянии и жизненных затруднениях

Основным средством в лечении депрессии являются антидепрессанты.

Важно иметь в виду, что все современные антидепрессанты начинают действовать на депрессию не ранее чем через 1 - 2 недели после начала лечения.

Что делать, чтобы не было депрессии?

Нужно научиться преодолевать стрессовые ситуации.

Здоровый образ жизни, регулярная зарядка, правильный режим работы и отдыха - вот что поможет бороться со стрессом и сохранить душевное равновесие!

МБУЗ «Городской центр медицинской профилактики» города Ставрополя,
Кафедра организации здравоохранения, экономики
и социальной работы СтГМУ, тел./факс: 38-38-94

Авторы: д.м.н. Амлаев К. Р.

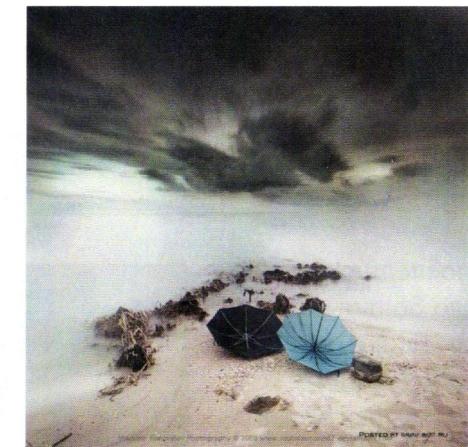
Хорошилова Е. Ю.

Койчуева С.М.

Белоха В. А.

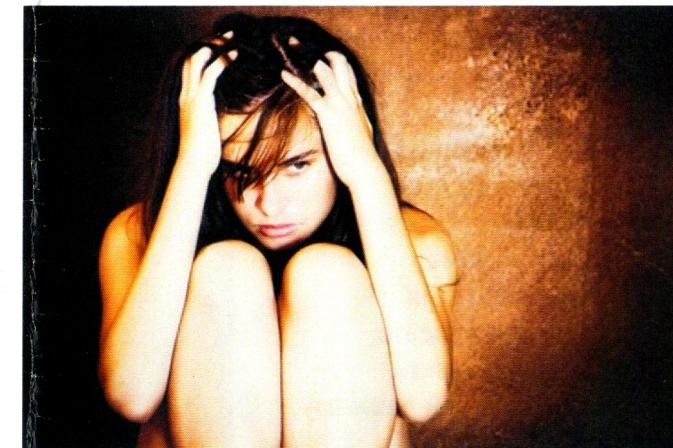
Азбука пациента

10



Depрессия

11



Что такое депрессия!

Депрессия – это распространенное психическое расстройство, которое характеризуется устойчивым снижением настроения, потерей интереса к повседневной деятельности и снижающейся возможности чувствовать радость.

За последние 30 лет число больных с депрессивными расстройствами увеличилось более чем в 17 раз.



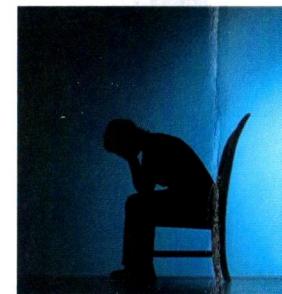
1

Ежегодно около 150 млн. человек в мире лишаются трудоспособности из-за депрессий.

Как узнать, что у меня депрессия?

Основным симптомом депрессии является стойкое снижение настроения большую часть дня на протяжении не менее 2-х недель, а, кроме того:

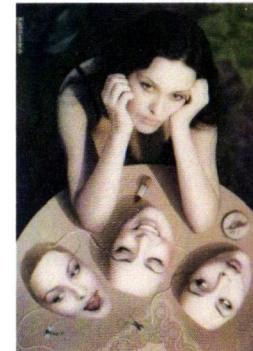
- тоска, печаль, тревога или раздражительность;
- снижение настроения, очевидное по сравнению с присущей данному



2

человеку нормой, преобладающее почти ежедневно и большую часть дня и **3** продолжающееся не менее 2 недель вне зависимости от ситуации;

- трудности засыпания, повторяющиеся пробуждения ночью или слишком раннее пробуждение;
- потеря интереса к работе, еде, сексуальной жизни;
- отчетливое снижение интересов или удовольствия от деятельности, обычно связанной с положительными эмоциями;
- чувство вины и собственной неполноценности, безнадёжность в отношении будущего; трудности сосредоточения, снижение **4** энергичности и постоянная усталость;
- потеря веса или же, наоборот, прибавка в весе;
- головные боли, боли в области сердца, спины (при отсутствии других причин);
- излишняя озабоченность собственным здоровьем;



- мрачное и **5** пессимистическое видение будущего;
- мысли о самоубийстве и смерти также свидетельствуют в пользу депрессии.



Кто наиболее подвержен депрессии?

- женский пол в наибольшей степени **6** подвержен депрессии после родов и в климактерическом периоде;
- постинсультная депрессия широко распространена у обоих полов, но, несколько чаще среди женщин, чем мужчин;
- разведенные и вдовы (у разведенных мужчин частота депрессии выше в 2,4 раза, у **7** разведенных женщин - в 1,8 раза, у вдовых мужчин - в 3,4 раза, у вдовых женщин в 1,7 раза);



3

4

5

6

7