

Что такое депрессивное нарушение?

(What is a depressive disorder?)



Что такое депрессивное нарушение?

Слово «депрессия» обычно используется при описании чувств грусти, которые мы все иногда испытываем в своей жизни. Это также термин, используемый при описании ряда диагностируемых депрессивных нарушений.

Так как чувства депрессии такие общепринятые, важно понимать разницу между несчастьем и грустью в каждодневной жизни и симптомами депрессивного нарушения.

Когда они сталкиваются со стрессом, таким как потеря близкого, распад личных отношений или огромное разочарование или крушение надежд, большинство людей будут чувствовать себя несчастными или грустными. Это эмоциональная реакция, соответствующая ситуации, и обычно длящаяся ограниченное время. Это не считается депрессивное нарушение, а является частью повседневной жизни.

Депрессивные нарушения это группа болезней, характеризованных излечимым или длительным депрессивным настроением и потерей интереса к занятиям, которые раньше приносили удовольствие. Симптомы могут серьезно нарушить жизнь человека.

Депрессивные нарушения общеприняты, и около одного из пяти человек испытает депрессивное

нарушение когда нибудь в своей жизни.

Депрессивные нарушения это серьезные и расстраивающие заболевания с реальным риском для жизни и благополучия человека. Необходимы профессиональный осмотр и лечение. В острых ситуациях, в начале может потребоваться госпитализация. К счастью, обычно лечение от депрессии очень эффективно.

Какие бывают главные виды депрессивных нарушений?

Ряд различных психических заболеваний включают депрессию.

Главное депрессивное нарушение

Это депрессивное нарушение диагностируется чаще всех. Большой/ая с главным депрессивным нарушением становится в подавленном настроении и теряет удовольствие от жизни. У них недостача концентрации и энергии и изменения в привычках аппетита и сна.

Также часты чувства вины. Их чувства безнадежности и отчаяния могут привести к мыслям о самоубийстве.

Главное депрессивное нарушение может начаться без явной причины и может развиваться у людей, которые хорошо справляются с жизнью, любят свою работу и счастливы в семейных и социальных отношениях. Оно

также может быть вызвано несчастным случаем, с которым человек не в состоянии бороться.

Когда симптомов главного депрессивного нарушения мало и они мягче, но длятся дольше (больше двух лет), болезнь называется дистимическое нарушение.

Нарушение приспособления связанное с депрессивным настроением

Люди с этой болезнью реагируют на несчастную ситуацию в своей жизни, такую как развал близких отношений или потерю работы, но в большей степени, чем обычно.

Чувства депрессии очень интенсивны, и часто включают возбуждение, плохой сон и изменения в аппетите. Время длительности симптомов меняется от недель до лет. Люди с такого типа депрессией часто нуждаются в лечении для нахождения способов бороться с происшествием и преодолеть симптомы.

После-родовая депрессия

Так называемый «бейби блюз» поражает около половины всех новых матерей. Они чувствуют мягкую депрессию, беспокойство, возбужденность или нездоровье, и могут иметь проблемы со сном, несмотря на постоянную усталость. Такого типа депрессия может длиться несколько часов или дней, и потом исчезнуть.

Однако, у около 10 процентов матерей это чувство грусти развивается в серьезное нарушение, которое называется после-родовая депрессия. Матери с таким заболеванием с большими трудностями справляются с требованиями повседневной жизни.

Они могут испытывать возбуждение, страх, уныние, грусть и экстремальную усталость. Некоторые матери имеют панические атаки или становятся нервными и раздраженными. У них могут быть изменения в привычках аппетита и сна.

Острая, но редкая, форма после-родовой депрессии называется родильный психоз.

Женщина не в состоянии справиться с повседневной жизнью и может иметь нарушенное мышление и поведение.

Необходимо для матери и ребенка лечить после-родовую депрессию, и есть очень эффективные лечения.

Биполярное нарушение настроения

Человек с биполярным нарушением настроения (ранее называвшимся маниакальная депрессия) испытывает депрессивные эпизоды, чередующиеся с периодами мании, включая преподнятое настроение, чрезмерную активность, раздражительность, ускоренную речь и безрассудность. В более серьезных случаях, человек также может иметь галлюцинации.

Для дополнительной информации, читайте брошюру: *Что Такое Биполярное Нарушение Настроения?*

Сочетанные проблемы психического здоровья

Люди с депрессией очень часто испытывают симптомы возбуждения. Для дополнительной информации о возбуждении, читайте брошюру: *Что Такое Нарушение Возбуждения?*

Использование вредного алкоголя и других наркотиков часто сочетается с депрессией. Это затрудняет лечение, так как важно эффективно контролировать использование алкоголя и других наркотиков.

Риск самоубийства также повышен у людей с депрессией.

Что является причиной депрессивных нарушений?

Часто с депрессией ассоциируется много взаимосвязанных факторов.

Генетические факторы

Это хорошо установленный факт, что тенденция развития депрессии наследственна. Это схоже с предрасположенностью к другим болезням, таким как диабет и сердечным заболеваниям.

Биохимические факторы

Депрессивные нарушения могут быть, частично, по причине нарушений химического баланса в мозгу. Анти-

депрессантные лекарства лечат это нарушение.

Стресс

Стресс ассоциируется с развитием депрессивных нарушений, особенно личные трагедии или несчастья.

Депрессивные нарушения более часты в определенные периоды жизни, которые включают важные жизненные переходы, такие как рождение ребенка, климакс и скорбь. Следовательно, это более частое явление у молодых взрослых людей, женщин, пожилых и людей с проблемами физического здоровья.

Темперамент

Люди с определенными темпераментами более склонны к депрессивным симптомам. Депрессия часто происходит у людей, которые легко возбуждаются, чувствительны, эмоциональны и быстро расстраиваются и сильно реагируют на события в своей жизни.

Люди, которые стремятся к совершенству и самокритичны, и которые задают высокие стандарты для себя и других, склонны к депрессии. Те кто очень зависят от других людей, тоже склонны к депрессии, если их покинуть в беде.

В противоположность, люди которые оптимисты, и которые практикуют положительное мышление, имеют склонность быть защищенными от депрессии.

Алкоголь и использование других наркотиков

Вредный алкоголь и использование других наркотиков сильно подвергают людей к депрессии. Это также влияет на высокий риск самоубийства у людей с депрессией.

Какое возможно лечение?

Депрессивные нарушения могут быть вылечены очень эффективно.

Люди, испытывающие чувства грусти, которые длятся долгое время, или которые в большой степени отражаются на их жизнь, должны связаться со своим семейным врачом или местным центром здоровья.

Лечение будет зависеть от симптомов каждого больного, но будет включать одно или более из следующих.

- Психологические вмешательства, такие как мысленные и поведенческие терапии (CBT), направлены на изменение хода мысли, поведения и убеждений, относящихся к депрессии.
- Межличностные терапии помогают людям понять влияние межличностных отношений на их эмоции.
- Анти-депрессантные лекарства облегчают чувства депрессии, восстанавливают нормальные привычки сна и аппетит и уменьшают возбудительность. В отличие от успокоительных, анти-депрессантные лекарства не

вырабатывают зависимость. Они медленно возвращают баланс в передатчики нервных возбуждений в мозгу, занимая от одной до четырех недель на достижение положительных эффектов.

- Специфические лекарства помогают контролировать колебания в настроении, такие как для биполярного нарушения настроения.
- Изменения в образе жизни, такие как физические упражнения и уменьшения в потреблении вредного алкоголя и других наркотиков, помогают людям выздороветь от депрессии.
- В некоторых очень острых формах депрессии, электро-конвульсивная терапия (ECT), или шоковая терапия, как ее иногда неправильно называют, является безопасным и эффективным лечением. Она может спасти жизнь людей, кто под высоким риском самоубийства, или, из-за остроты своей болезни, прекратили кушать или пить, и в результате умерли бы.

Друзья и близкие страдающих от депрессивных нарушений людей, часто могут быть в замешательстве и чувствовать расстройство. Поддержка и информация, а так же лучшее понимание общества, являются важной частью лечения.

Куда обращаться за помощью

- Ваш общий врач
- Ваш общественный центр здоровья
- Ваш общественный центр психического здоровья

За информацией о возможных услугах, справляйтесь в (Community Help и Welfare Services) и 24-часовой неотложной помощи в Вашем местном телефонном справочнике.

Если Вам нужен переводчик, свяжитесь с (TIS) телефонной переводческой службой по тел. 13 14 50

За немедленной психологической помощью, звоните в (Lifeline) по тел. 13 11 14. Lifeline может также предоставить дополнительную информацию.

Дополнительная информация также доступна по:

www.mmha.org.au
www.beyondblue.org.au
www.blackdoginstitute.org.au
www.ranzcp.org
www.sane.org

Об этой брошюре

Эта брошюра является частью серии о психическом здоровье, субсидируемой Австралийским правительством под Стратегией Национального Психического Здоровья (National Mental Health Strategy).

Другие брошюры в этой серии включают:

- *Что такое психическое заболевание?*
- *Что такое нарушение возбуждения?*
- *Что такое биполярное нарушение настроения?*
- *Что такое нарушения личности?*
- *Что такое нарушения питания?*
- *Что такое шизофрения?*

Бесплатные копии всех брошюр можно получить от (Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing):

GPO Box 9848
CANBERRA ACT 2601
Tel 1800 066 247
Fax 1800 634 400
www.health.gov.au/mentalhealth

Для копий на других языках, свяжитесь с: Мультикультурное Психическое Здоровье Австралии по тел.: (02) 9840 3333

(Multicultural Mental Health Australia)
MMHA Website: www.mmha.org.au

Insert your local details here

