

ОСНОВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕПРЕССИИ

Кочергина Виолетта Николаевна

студентка 4 курса психолого – педагогической кафедры

Научный руководитель: **Ю. В. Кобазова**

доцент

ТИ (ф) ГАОУ ВПО «СВФУ им. М.К. Аммосова», г. Нерюнгри

Аннотация. В статье раскрываются основные понятия и признаки проявления депрессии (эмоциональные, физиологические, поведенческие, мыслительные). По прогнозам Всемирной организации здравоохранения рост числа случаев депрессии в ближайшие годы будет только увеличиваться. Выделяют несколько групп причин возникновения и развития депрессии: психологические, психосоциальные и биологические факторы. В статье даны рекомендации для уменьшения депрессивных состояний, которые способствуют улучшению психологического состояния человека.

Ключевые слова: депрессия, заболевание, психологические, психосоциальные и биологические факторы, эмоциональные, физиологические, поведенческие и мыслительные проявления, терапия.

Одним из самых распространённых заболеваний на земле является депрессия. Депрессию часто называют болезнью XXI века в связи с ее широким распространением. Исследования во всех странах мира показывают: депрессия, подобно сердечно-сосудистым заболеваниям, становится наиболее распространенным недугом нашего времени. По данным Всемирной организации здравоохранения депрессией страдают более 155 миллионов человек, и по прогнозам рост числа случаев депрессии в ближайшие годы будет только увеличиваться.

Данные российского здравоохранения свидетельствуют о том, что в России депрессией страдает около 14 млн. человек [4].

При этом женщины страдают этим недугом в два раза чаще, чем мужчины.

Депрессия - серьезное заболевание, которое резко снижает трудоспособность и приносит страдание, как самому больному, так и его близким. К сожалению, люди очень мало осведомлены о типичных проявлениях и последствиях депрессии, поэтому многим больным оказывается помощь, когда состояние принимает затяжной и тяжелый характер, а иногда - и вовсе не оказывается. Практически во всех развитых странах службы здравоохранения озабочены сложившейся ситуацией и прикладывают усилия по пропаганде сведений о депрессии и способах ее лечения.

Депрессия – это аффективное состояние, характерное отрицательным эмоциональным фоном, с изменениями сферы мотивационной, когнитивных представлений и общей пассивностью поведения [6].

Выделяют несколько групп причин возникновения и развития депрессии:

- Психологические факторы (низкая самооценка; возрастные кризисы; одиночество; выученная беспомощность).
- Психосоциальные факторы (утрата и горе; насилие; серьезные перемены образа жизни; конфликты; социальное отвержение);
- Биологические факторы (несильный, но длительный или короткий, но сильный стресс; гормональные изменения в организме; нарушение обменных процессов; наличие хронических заболеваний; авитаминоз; прием некоторых лекарств; злоупотребление психоактивными веществами);

Признаки проявления депрессии очень разнообразны и варьируют в зависимости от формы заболевания. Можно пречислить признаки этого расстройства:

- Эмоциональные проявления депрессии: тоска, страдание, угнетенное, подавленное настроение, отчаяние, тревога, чувство внутреннего напряжения, ожидание беды, раздражительность, чувство вины, частые самообвинения, недовольство собой, снижение уверенности в себе, снижение самооценки.
- Физиологические проявления депрессии: нарушения сна (бессонница, сонливость), изменения аппетита (его утрата или переедание), нарушение функции кишечника (запоры), снижение энергии, повышенная утомляемость при обычных физических и интеллектуальных нагрузках, слабость
- Поведенческие проявления депрессии: пассивность, трудности вовлечения в целенаправленную активность, избегание контактов (склонность к уединению, утрата интереса к другим людям), отказ от развлечений, алкоголизация и злоупотребление психоактивными веществами, дающими временное облегчение
- Мыслительные проявления депрессии: трудности сосредоточения, концентрации внимания, трудности принятия решений, преобладание мрачных, негативных мыслей о себе, о своей жизни, о мире в целом [1].

Для постановки диагноза «депрессия» необходимо, чтобы часть перечисленных симптомов сохранялась не менее двух недель. Необходимо помнить, что депрессия – заболевание, которое требует вмешательства специалистов и достаточно хорошо поддается лечению. Чем раньше поставлен правильный диагноз и начато правильное лечение, тем больше шансов на быстрое выздоровление, на то, что депрессия не повторится вновь и не примет тяжелой формы, сопровождающейся желанием покончить с собой.

Для уменьшения депрессивного состояния рекомендуется больше двигаться, увеличить продолжительность сна, перед сном принимать теплый душ. Зимой хорошо совершать лыжные прогулки, кататься на коньках. Хорошо помогает плавание, оздоровительный бег, катание на велосипеде, роликах, рисование, пение, танцы. Занятие любимым делом: вязание, вышивка, рисование, фотографирование, изготовление различных поделок из природных материалов, конструирование различных моделей.

Занятия творчеством обладают удивительными эффектами: избавление от негативных эмоций, умиротворение, успокоение, познание себя, достижение гармонии с самим собой, возникновение лучшего понимания своих стремлений и желаний. Зачастую это именно то, что нужно людям с депрессивным состоянием: понять себя, понять, чего хочется и что нужно делать.

Душевный откровенный разговор (разговорная терапия) с любым человеком уже является помощью. В случае тяжелых жизненных ситуаций эффективную помощь и эмоциональную поддержку может оказать психолог, который может использовать в своей работе методы арт-терапии и другие методы, техники, направленные на улучшение психологического состояния человека.

Список литературы:

1. Жарикова Н.М., Тюльпан Ю.Г. Психиатрия: Учебник. – М.: ООО «Медицинское информационное агентство». 2009, - 832 с.
2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2011. – 783 с.
3. Кертисс А. Выход из депрессии. Москва: Столица-Принт. 2008. – 384 с.
4. Ковпак Д.В. Третьяк Л.Л. Депрессия. Диагностика и методы лечения. Техника релаксации на DVD. – СПб: Наука и техника, 2009. – 320с.
5. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика. – М.: Эксмо, 2008. – 1024 с.
6. Словарь психолог-практика /состав. С.Ю.Головин. – Мн.: Харвест, 2005. – 976с.