

ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕПРЕССИИ

Кораблева Анастасия Сергеевна

студент

Кирюхин Алексей Юрьевич

доцент, кандидат педагогических наук

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета, г. Стерлитамак

Аннотация. Депрессия — это больше, чем депрессивное настроение, хандра или временное уныние. Это болезнь мозга, которая дестабилизирует, а иногда и полностью мешает нормальному функционированию людей. В данной статье дается характеристика депрессии.

Ключевые слова: депрессия, психология, личность

Депрессия — это больше, чем депрессивное настроение, хандра или временное уныние. Это болезнь мозга, которая дестабилизирует, а иногда и полностью мешает нормальному функционированию людей. Хотя это диагностируется все чаще и чаще, им часто пренебрегают, а симптомы, которые он дает, лечат с недоверием [1].

Хотя психические расстройства, включая депрессию, перестают быть запретной темой, по-прежнему существует множество мифов о них. Нереальные и часто вредные высказывания не облегчают людям, страдающим депрессией, принимать решение о лечении. Лечение, которое часто не ограничивается приемом лекарств и требует длительной психотерапии. Какие мифы о депрессии все еще функционируют в обществе?

Депрессия связана с грустью, унынием и нежеланием жить. Правильно, потому что ее симптомы таковы. Тем не менее, грусть и депрессия не являются идентичными понятиями. Печаль или разочарование обычно являются реакцией на неприятные события или трудные переживания. У каждого из нас время от времени плохой день, она не в полной мере ощущает свои способности. Печаль есть и должна быть естественной реакцией на неприятные для нас события. Тот факт, что мы чувствуем себя подавленным и временно не желаем жить, например, после потери любимого человека, скорее свидетельствует о нашем психическом здоровье, потому что вы должны дать себе время пережить эту потерю, чтобы оплакать [2].

Основное отличие по сравнению с больным заключается в том, что печаль при депрессии длится постоянно и не связана с каким-либо конкретным событием. Грусть не единственная негативная эмоция, которая сопровождает людей, страдающих от депрессии. Они также часто

испытывают чувство пустоты, беспокойства и постоянного напряжения, что в действительности делает их повседневную жизнь полной боли и боли, потому что каждое, даже самое простое действие требует усилий и принуждения для его выполнения.

Убежденность в том, что депрессией страдают только психически больные люди, мешает многим признать эту болезнь. Такое восприятие депрессии вытекает из убеждения, что это заболевание зависит от нашей воли. Между тем, депрессия является расстройством, лежащим в основе расстройств мозга. Мозг, как и любой другой орган в организме, может работать неправильно. И, как и любой другой орган, он имеет право на фармакологическое лечение, а не на «силу воли».

Наконец, мы не пытаемся излечиться с сильной волей и позитивным мышлением в конце болезненного процесса или неэффективных почек. Мы не имеем никакого влияния на то, болеем мы или нет. И женщины, и мужчины борются с депрессией, люди, которые чувствительны и очень успешны, в меру справляются с жизнью, и те, кто успешен. Депрессия — это болезнь, которая влияет на психическое здоровье, а также на функционирование организма на биологическом уровне.

Депрессия — это болезнь головного мозга, и ее основные симптомы касаются благополучия и эмоций. Главный, но не единственный. Частые симптомы депрессии также включают: проблемы с аппетитом (чаще всего его отсутствие), проблемы со сном (бессонница ночью и склонность ко сну в течение дня), проблемы с регулированием температуры тела (постоянное чувство холода), хроническая усталость, мышечные боли, боль в позвоночнике или груди. Другими словами, депрессия может проявляться в разных областях тела и, безусловно, касается не только «головы» [3].

Депрессия не передается по наследству, но склонность к болезням. В настоящее время считается, что люди, у которых были депрессивные пациенты в ближайших родственниках, лишь немного более склонны к развитию заболевания, чем люди без такого бремени. Тем не менее, внимание обращается на тот факт, что, если у нас есть пациенты с депрессией в окружающей среде, мы более чувствительны к ее симптомам в домашних условиях и более готовы начать лечение.

Депрессии не является простым или очевидным. Прежде всего, антидепрессанты требуют приема в течение определенного периода времени, чтобы определить, действительно ли они работают для конкретного пациента. Если через 4-6 недель лечения препаратом в данной группе положительных результатов не наблюдается, его следует изменить. Выбор препарата должен быть индивидуальным для каждого пациента, и никогда нельзя быть уверенным в том, что человек

будет делать, поэтому терапию следует выбирать методом проб и ошибок. Одних антидепрессантов часто недостаточно – фармакотерапия и психотерапия часто сочетаются в лечении депрессии [4].

Психотерапия — это также процесс, который требует времени. Все это делает что в случае с диагнозом депрессии трудно найти быстрые и универсальные методы лечения для всех. Часто с момента начала терапии до того момента, когда пациент действительно чувствует улучшение, проходит много времени. Также миф о том, что начало лечения депрессии фармакологически было связано с необходимостью принимать лекарства на всю жизнь. Это очень индивидуальный вопрос. Наиболее распространенные препараты используются временно. Исследования показывают, что от них могут отказаться те, кто прошел соответствующую психотерапию. Это очень индивидуальный вопрос. Наиболее распространенные препараты используются временно. Исследования показывают, что от них могут отказаться те, кто прошел соответствующую психотерапию.

Список литературы:

1. Ллойд-Джонс М. Духовная депрессия. СПб, Мирт, 2000. с.176.
2. Романов И.А. Новое в терапии депрессии. М.: ЧеРо, 2001. с.40.
3. Хелл Д. Ландшафт депрессии. М.: Алатай, 1999. с. 280.
4. Ширман А. Депрессия и методы ее лечения. М.: Деконт Плюс, 1998. с. 110.