

**Депрессия - это эмоциональное расстройство, проявляющее себя чувством угнетённости, безнадёжности, беспомощности, вины. Этим расстройством страдают миллионы людей (до 20% населения развитых стран). Депрессивные расстройства занимают 1-е место по частоте, среди психических нарушений, у пациентов пожилого и старческого возраста.**

**Депрессия является болезнью, которая доминирует над пациентом и ослабляет его организм. Заболевание воздействует как на женщин, так и на мужчин, однако женщины испытывают депрессию в два раза чаще. Депрессия - серьезное заболевание, которое резко снижает трудоспособность, приносит страдание, как самому больному, так и его близких.**

**Заболевание развивается у лиц с неустойчивой самооценкой, теряющих внешнюю опору, необходимую для поддержания стабильного образа жизни.**

**Депрессивные расстройства могут появиться в любом возрасте и у представителей любых социальных групп. Современное население земного шара стремятся к социальному благополучию, профессиональным успехам, внешней привлекательности. Если же достигнуть этого не удается, человек может впасть в отчаяние, тяжело переживать неудачи, и, как следствие, развивается депрессивное расстройство. К такому расстройству могут также привести и тяжелые психологические травмы, такие как смерть близкого человека, распад семьи, разрыв отношений с любимым человеком, тяжелое заболевание, потеря работы.**

**Чаще всего**[**депрессия**](https://health.mail.ru/disease/depressiya/)**развивается на фоне стресса или длительно травмирующей ситуации. Нередко депрессивные расстройства скрываются под маской плохого настроения, особенностей характера.**

**Депрессия может сопутствовать соматическим заболеваниям - сердечно-сосудистым, желудочно-кишечным, эндокринным и утяжеляет течение и прогноз основного соматического заболевания.**

 **Эмоциональные проявления депрессии очень разнообразны. К ним относятся чувство тревоги, отчаяния, снижение самооценки.**

**Человек, страдающий депрессией, испытывает постоянную усталость, печаль. Он перестает интересоваться тем, что раньше приносило ему радость, становится равнодушным к окружающим.**

**Общительный и жизнерадостный по своей природе человек, впадая в депрессию, начинает избегать контактов с друзьями, близкими, фиксируется на отрицательных сторонах своей жизни, считает себя ненужным, никчемным. Больному тяжело самостоятельно принимать решения.**

**Для пациентов с депрессий характерны и физиологические проявления - нарушается режим сна и бодрствования, возникает**[**бессонница**](https://health.mail.ru/disease/bessonnitca/)**, аппетит может исчезнуть полностью или усилиться, приводя к перееданию, боли в области сердца, желудка, расстройства сексуальной сферы. Нередко возникает привязанность к алкоголю, наркотическим препаратам. Алкоголь и наркотики создают у больного ложное ощущение хорошего самочувствия.**

**Одни пациенты с диагнозом депрессия, испытывают только часть симптомов, отличающихся тяжестью и продолжительностью, у других симптомы возникают эпизодически и ограничены во времени, у третьих - такие симптомы могут продолжаться долгое время. В случае, когда симптомы продолжаются дольше обычного (более 2 недель), можно предположить, что пациент болен депрессивным расстройством.**

**Депрессивное расстройство воспринимается окружающими, как проявление плохого характера, лени и эгоизма, распущенности или природного пессимизма.**

**Следует помнить, что депрессия – это заболевание, которое требует вмешательства специалистов. Чем раньше поставлен правильный диагноз и начато лечение, тем больше шансов на быстрое выздоровление, на то, что депрессия не повторится вновь и не примет тяжелой формы, сопровождающейся желанием покончить с собой.**

**Пациенты мало осведомлены о проявлениях депрессии, поэтому многим оказывается помощь, когда состояние принимает затяжной и тяжелый характер, а иногда - и вовсе не оказывается.**

 **Для того, чтобы препятствовать развитию депрессии, нужно научиться преодолевать стрессовые ситуации. Здоровый образ жизни, регулярная зарядка, правильный режим работы и отдыха - вот что поможет бороться со**[**стрессом**](https://health.mail.ru/disease/stress/)**и сохранить душевное равновесие.**

 тираж 20 экземпляров

 УЗ «Краснопольская центральная районная больница»

 **ПАМЯТКА**

 **Депрессия - болезнь нашего времени**

