

Депресією ми звикли називати звичайні перепади настрою, короткочасні емоційні реакції на проблеми в буденному житті. Насправді ж депресія – це серйозна хвороба, яка без належного лікування може перейти у важку форму і стати причиною суттєвого погіршення якості життя.

Не зважаючи на те, що **депресія піддається лікуванню** (сьогодні існують ефективні види допомоги при депресивних станах), лікування проходять навіть не половина з усіх, кому це потрібно (у деяких країнах, за даними ВООЗ, цей показник не сягає і 10%).



Депресія – це захворювання, при якому людина тривалий час (не менше двох тижнів) відчувається пригнічено, втрачає інтерес до занять, які раніше приносили задоволення, а також не може робити повсякденні справи.

Лікування середньої і важкої депресії найчастіше включає прийом медикаментів, однак позбутись депресії неможливо без власних зусиль і підтримки близьких.

Радить Андрій Карачевський, лікар-психіатр, психотерапевт, доцент кафедри загальної, дитячої, судової психіатрії і наркології НМАПО імені П.Л.Шупика[^]

□ ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ, ЯКЩО ВАМ ЗДАЄТЬСЯ, ЩО У ВАС ДЕПРЕСІЯ

- Поговоріть з другом

Якщо вам здається, що у вас депресія, поділитися почуттями з людиною, якій довіряєте. Більшість людей відчувається краще після розмови з тим, хто хвилюється за них.

- Зверніться за допомогою до фахівця

Вам не потрібно самостійно опрацьовувати тонни медичної літератури. Спочатку зверніться до свого сімейного лікаря або терапевта. За необхідності, він направить вас до вузькопрофільного фахівця. Пам'ятайте, що вчасна і правильна допомога – це запорука одужання.

“Якщо у вас протягом двох тижнів спостерігається пригнічений настрій, ніщо не

приносить задоволення, погіршився апетит, порушився сон, важко стало думати, зосереджуватися, приймати рішення, та якщо ви стали занадто себе звинувачувати чи знецінювати – варто звернутися до фахівця – клінічного чи медичного психолога, психотерапевта чи психіатра. А якщо, внаслідок зниженого настрою, порушилося ваше звичне функціонування, ви не можете виконувати свою роботу та виникають повторювані думки про смерть - обов'язково зверніться до психіатра”.

- Продовжуйте займатись справами, які приносили задоволення до хвороби
- Уникайте ізоляції

Підтримуйте контакти з сім'єю та друзями.

- Займайтесь фізичними вправами

Навіть коротка прогулянка принесе користь.

“Під час депресивного стану ви відчуваєте небажання займатися тим, що раніше подобалося. Це зменшує задоволення та радість від досягнень і в кінцевому результаті ще більше пригнічує. Виникає замкнене коло, в якому людина почуває себе дедалі гірше. Інколи людині важко підвестися з ліжка, вийти з дому, готувати їжу, навіть просто вмиватися. І один з найкращих способів почати долати свою депресію – це підняти рівень своєї активності”, – говорить Андрій Карачевський.

- Дотримуйтеся звичного режиму харчування і сну
- Прийміть той факт, що у вас, можливо, депресія, і відповідним чином скоректуйте свої очікування

В такому стані у вас може не бути сил, щоб робити звичний для вас обсяг робіт. Це – нормально при депресії. Сконцентруйтеся на подоланні хвороби, щоб швидше повернутись до нормального життя.

- Відмовтесь від алкоголю, не вживайте психотропні чи наркотичні засоби – вони можуть посилити депресію

- Якщо у вас з'явилися думки про самогубство – негайно зверніться за допомогою

“Якщо думки про бажання вмерти стали частішими, зменшилася здатність їх контролювати та з'явилося продумування варіантів скоєння самогубства – необхідно негайно звернутися до лікаря”, – говорить Андрій Карачевський.

▣ ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ, ЯКЩО ДЕПРЕСІЯ У БЛИЗЬКОЇ ВАМ ЛЮДИНИ

- Запропонуйте підтримку

Дайте зрозуміти, що ви хочете допомогти. Вислухайте без засудження чи кепкування.

- Почитайте про депресію

“Важливо знати, що погіршення настрою може бути у кожного. У декого, в зв'язку з обставинами життя, генетичною схильністю чи через перенесені захворювання ці проблеми можуть досягати рівня, коли необхідна допомога фахівців. Це може статися з будь ким, і нема підстав цього соромитися. Важливо вчасно звернутися за допомогою”, – говорить Андрій Карачевський

- Порадьте звернутись до спеціаліста

Запропонуйте разом піти на консультацію.

- Стежте за курсом лікування

Якщо лікар прописав ліки, допоможіть дотримуватись курсу.

- Будьте терплячі

Лікування депресії не відбувається миттєво. Як правило, покращення помітні через кілька тижнів.

- Допомагайте близькій людині, що страждає депресією, робити щоденні справи, дотримуватись режиму харчування і сну
- Стимулюйте близьку людину до фізичної активності, соціального життя
- Радьте концентруватись на позитивних моментах
- Не залишайте людину саму, якщо у неї з'явилися думки про суїцид
- Не забувайте про себе: намагайтеся відпочити, продовжуйте займатись справами, які вам подобаються

▣ **Психічне здоров'я - важливе!**