

Как избежать депрессии? Научиться быть счастливым, говорят специалисты

По данным Всемирной организации здравоохранения, депрессиями страдает около 5–8% населения земного шара. В ближайшие 20 лет специалисты прогнозируют рост этого заболевания.

Что становится причиной депрессии, как с ней бороться и как отличить плохое настроение от симптомов заболевания? Об этом – интервью с доктором медицинских наук, заведующим кафедрой психиатрии Иркутского государственного медицинского университета, профессором Александром Бобровым.



– Депрессию можно расценивать как некое отклонение от нормы. А существует ли вообще в медицине такое понятие как психическая норма?

– Психическая норма – это, скорее, понятие социальное, и определять его должны социологи. Психиатры же диагностируют патологию. Универсального общепринятого определения понятия психического здоровья не существует. Но большинство населения нашей страны формируют свои представления об окружающем мире в детских садах, школах, вузах, трудовых коллективах. Это помогает социализироваться, то есть знать и принимать те поведенческие нормы, которые общество одобряет.

– Откуда же тогда берутся те самые патологии, которые становятся предметом изучения медицины?

– Вся зарубежная психиатрия ищет первопричину болезней в детстве, оно нас держит всю жизнь. Если, например, ребенка в семье игнорируют, он не чувствует любви, внимания и заботы близких, то проблем с психикой не миновать. Надо с детства учить человека быть счастливым, внушать ему, что он любимый, желанный.

Множество душевных заболеваний возникает и по генетическим причинам. Подавляющее большинство наших пациентов – это люди с отягощенной наследственностью.

Приобретенные случаи душевных болезней, как правило, имеют в основе расстройство адаптации – когда обычный человек попадает в психотравмирующие ситуации. Есть три вида стрессов, на фоне которых возникает депрессивное состояние – утрата, угроза и вызов. В зависимости от личностных ресурсов одни люди выходят из стресса, у других расстройство адаптации становится хроническим и перерастает в депрессию. Тогда надо идти за лечебной помощью.

– Насколько серьезно можно рассматривать сегодня депрессию как угрозу здоровью?

– Нельзя говорить, что это заболевание свойственно исключительно современному обществу. В 1914 году отечественный психиатр Юрий Каннабих посвятил депрессии научный труд. Мы читаем его и находим те же симптомы, что и сегодня: проходит смена социальных строев, меняются стандарты жизни, а люди переживают депрессивные состояния точно так же, как сто лет назад. Но не стоит рассматривать это как повод для спокойствия.

По данным Всемирной организации здравоохранения, сейчас депрессиями страдает около 5–8% населения земного шара, и прогноз говорит о том, что количество больных, нарастая, к 2020 году поставит эту патологию в разряд самых распространенных – после онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

– Как отличить депрессивного больного от обычного зануды, который вечно жалуется?

– Занудливость, постоянное недовольство – это дистимия, то есть хроническая субдепрессия с симптомами, недостаточными для постановки диагноза «большого депрессивного расстройства». Дистимия может перерасти в депрессию, а может и не перерасти. В данном случае, чтобы поставить точный диагноз, нужно человека обследовать, тестировать. Но зачастую депрессию видно, что называется, «от двери»: человек идет медленно, шаркая подошвами об пол, голова опущена вниз, взгляд потухший; сидит, не меняя позы, говорит тихо, односложно, часто вздыхает.

– Возможно ли проводить профилактику депрессий у населения?

– Депрессия никогда не проявляется сразу, она возникает постепенно. Ее предвестниками становятся нарушение сна, повышенная утомляемость, ухудшение аппетита, потеря веса тела. Если научить население обращать внимание на симптомы, предшествующие активной стадии болезни, то ее появление можно предотвратить. Но и, конечно, жизнь вокруг себя надо организовывать так, чтобы в ней было меньше стрессовых событий.

– Вы говорили, что кроме стресса на появление депрессии влияет наследственность. Есть ли способы избежать заболевания в этом случае?

– Депрессии чаще всего проявляются в юношеском возрасте и в период от 35 до 55 лет. Если в роду имеют место алкоголизм, суицидальное поведение, расстройство личности, неманифестная форма шизофрении – надо быть начеку. Маму с папой мы выбрать не можем, но жизнь свою можем построить сами. Осознавая всю опасность отягощенной наследственности, при первых признаках депрессии необходимо обращаться к доктору. После выхода из депрессии надо лечиться еще в течение полугода, а не бросать принимать базовые препараты, как только полегчает.

– Но у нас в обществе существует такая проблема, как отторжение душевнобольных, поэтому люди свои психические проблемы, напротив, стараются скрыть от медицины. Как быть с этим?

– Да, действительно, у нас существует так называемая стигматизация человека, который попал в поле зрения психиатра: с ним не хотят иметь дело, его боятся, избегают. Вероятно, у нас в стране это сложилось исторически. Наше общество недостаточно гуманно, у него дефицит доброты, совестливости, душевности. Но чтобы люди стали терпимее к этой категории пациентов, на них, в первую очередь, должно обратить внимание государство. В развитых странах лечение этой категории больных хорошо финансируется. После выписки пациента подхватывают различные лечебные и социальные учреждения, он не остается один на один с недугом. У нас же больным при выписке из стационара оказывается только медикаментозная помощь. Раньше у нас были мастерские, где люди, которые не могут работать на обычном производстве, шили халаты, перчатки, делали поделки из дерева. Широко применялась и система внебольничной помощи. К слову, в нашей области еще сохранились стационары для душевнобольных, где есть хороший уход, досмотр, занятость. Не в каждом регионе такое встретишь, поскольку не хватает финансовых средств. Только когда наши пациенты не будут в тягость государству, отношение к ним изменится в лучшую сторону и в обществе.

Людмила Шагунова

Автор: Артур Скальский © Областная газета ЗДОРОВЬЕ, ИРКУТСК 👁 3237 12.04.2013, 09:56 📌 481

URL: <https://babr24.com/?ADE=114040> Bytes: 6188 / 6046 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Вайбер](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:
irkbabr24@gmail.com

Автор текста: **Артур
Скальский.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)

