

## Депрессия – рак XXI века?

К неутешительным выводам пришли ученые и врачи-практики, недавно собиравшиеся в Берлине на 16 Конгрессе клинической психологии и психотерапии. Некоторые из них признали, что эти отрасли медицины находится в застое.

Например, психолог из университета Гейдельберга Петер Фидлер в своем докладе сравнил сегодняшний комплекс медицинских мер по борьбе с депрессией с "куском швейцарского сыра с огромными дырками".

Четкая картина причин возникновения депрессии и реальных способов ее излечения по-прежнему отсутствует. Психотерапия так и не выработала действенных методов борьбы с депрессией, хотя использует результаты исследований таких наук, как нейробиология, социология, биология и общая медицина.

Между тем масштабы проблемы огромны. Депрессия давно уже признана медиками болезнью века - она поражает десять процентов населения планеты. Ежегодно до 800 тысяч человек в мире (примерно 15% больных депрессией) лишают себя жизни из-за этой напасти.

В последние два десятилетия депрессия выросла до уровня не только важнейшей медицинской, но и социально-экономической проблемы. Как предупреждают эксперты, к 2020 году по экономическому показателю депрессия будет занимать среди всех болезней человека 2-е место. У страдающих депрессией людей значительно падает производительность труда, растет временная нетрудоспособность, снижается качество жизни, разрушаются семьи.

Футурологи уже называют нынешний XXI век - "веком депрессии", а психиатры настойчиво требуют выделения новых ассигнований на исследование депрессии, предупреждая: депрессия – "рак XXI века" (последний раз эти требования прозвучали на форуме в Давосе).

От возникновения депрессии не защищают ни жизненное благополучие, ни высокие доходы, ни стабильная экономика — распространенность депрессии высока как в малообеспеченных, так и в богатых слоях населения, как в развивающихся, так и в экономически развитых странах. Уже сейчас исследования показывают: каждый пятый представитель пресловутого "золотого миллиарда" страдает депрессией, при этом скрытая депрессия составляет от 11 до 14 % населения высокоразвитых стран Запада.

Например, в благополучной Америке к миллениуму был опубликован перечень самых значительных научных достижений прошедшего века. И на первом месте стояли не результаты космических или ядерных исследований, не технические изобретения, а антидепрессант "Прозак"!

В России эта проблема тоже существует, разница лишь в том, что у нас психотерапия еще находится в зачаточном состоянии, а на Западе её уже постиг вполне закономерный кризис. Да и других нерешенных проблем у нас в стране хватает, поэтому депрессии должного внимания не уделяется.

Более половины изобретаемых в мире лекарственных средств - психотропные препараты (антидепрессанты). Это значит, что проблема депрессии все более актуальна, и решить её никак не удастся, иначе в бесконечном изобретении новых препаратов не было бы никакой нужды.

И, кроме того, почти все антидепрессанты обладают побочным действием, иногда самым неожиданным. Так, по недавнему сообщению Inopressa.ru, принимающие антидепрессанты пациенты могут перестать испытывать чувства романтической любви и глубокой привязанности, сделавшись бесчувственными.

Но бывают и более серьезные последствия. Как сообщает Известия-Наука, американские ученые выяснили, что существует определенная связь между приемом некоторых антидепрессантов и ростом риска суицида, особенно у подростков. Действительно, сами разработчики подобных лекарств не скрывают того, что прием данных препаратов имеет побочные явления, указывая в показаниях к применению необходимость постоянного контроля за больным "из-за риска самоубийства".

Неужели из-за явной неспособности медицинской науки решить проблему депрессии положение настолько безвыходное? Может быть, ученые не там ищут способы решения проблемы? Ведь, как известно, депрессия относится к духовным болезням. Значит, и решать их должна важнейшая область духовной жизни человека - религия. Существуют ли духовные способы борьбы с депрессией?

Конечно, существуют. И представители религиозных кругов стремятся помочь человечеству в борьбе с этим страшным недугом. Например, в ноябре 2003 года в Ватикане прошел международный симпозиум, посвященный лечению депрессии.

Смысл всех тезисов симпозиума можно свести к простейшему и в целом даже неоригинальному открытию, сделанному сотрудниками Калифорнийского университета. По их мнению, чем более активной религиозной жизнью живет человек, тем лучше его здоровье и тем больше продолжительность жизни.

При этом не столь важно, какому богу молится желающий продлить свои дни на земле человек. Необходимо регулярно посещать службы в христианской церкви, мечети или синагоге, строго соблюдать обряды и религиозные догматы - и тогда вместо положенных среднестатистическому американцу 75 лет его верующий соотечественник сможет прожить в среднем на восемь лет дольше.

Объяснить этот феномен несложно: по мнению исследователей, религиозные люди значительно меньше склонны к депрессии, они чаще бросают курить, более активно занимаются физическими упражнениями и умеренно употребляют алкоголь. У них совершенно иной уровень личной самодисциплины и восприятие мира.

В православии священнослужители считают своим долгом внимательно следить за духовным состоянием своей паствы. Не будем сейчас рассматривать все способы духовной борьбы с депрессией – это тема для отдельной большой статьи. Хочется напомнить одно – сейчас у православных христиан начался Великий Пост, время особой духовной собранности и молитвы. Одна из молитв, читаемых в Великий Пост – молитва святого Ефрема Сирина. Там есть замечательные слова: "...дух праздности и уныния не дай мне".

Становится ясно, что из современных способов борьбы с депрессией наиболее действенными остаются духовные методы. Остается пожелать всем нам внутренней собранности, которая единственно может оградить нас от возникновения этой разрушающей болезни – депрессии.

Автор: Екатерина Орехова © NewsInfo ЗДОРОВЬЕ , МИР 👁 2370 10.03.2006, 13:00 📄 189

URL: <https://babr24.com/?ADE=28382> Bytes: 5919 / 5919 Версия для печати

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto: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](#)