

## МИРОВАЯ СТАТИСТИКА

**Депрессивное расстройство** в современном мире широко распространено во всех странах, слоях общества и культурах. В любой момент времени ею страдает **5% населения** (примерно **3% мужчин** и **7-8% женщин**).

Вероятность возникновения такого состояния на протяжении жизни составляет примерно **20%** для **женщин** и **10%** для **мужчин**. Ею страдает **10%** населения в возрасте **старше 40 лет**, из них две трети — **женщины**. Среди лиц **старше 65 лет** депрессия встречается в **три раза чаще**. Также депрессии и депрессивным состояниям подвержено около **5% детей** и подростков в возрасте от **10 до 16 лет**. Общая распространённость депрессии (всех разновидностей) в юношеском возрасте составляет от **15 до 40%**.

По данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), депрессии к 2018 году выйдут на первое место среди всех болезней человечества, опередив сердечно-сосудистые нарушения и онкологию. **Депрессия** (от лат. *deprimo* — «давить», «подавить») — это психическое расстройство, характеризующееся «**депрессивной триадой**»:

- снижением настроения и утратой способности переживать радость (ангедония);
- нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т. д.);
- двигательной заторможенностью.



При депрессии снижена самооценка, наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности. В некоторых случаях человек, страдающий ею, может начать злоупотреблять алкоголем или иными психотропными веществами.

## ДЕПРЕССИЯ



## ВОРОНКА ИСТОЩЕНИЯ

### ВИДЫ ДЕПРЕССИЙ

**соматические:** проявляются как следствие различных заболеваний, таких, как например, сахарный диабет; онкозаболевания и др.)

**эндогенные** (психические или соматические причины отсутствуют или не очевидны);

**сезонные** (чаще наблюдается в осенне-весенний период);

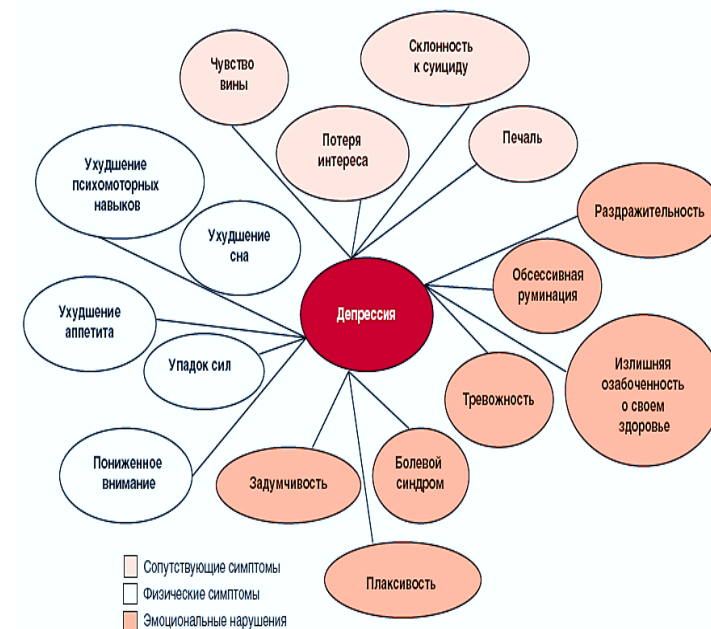
**Депрессия как побочное действие лекарственных препаратов:**

а) **нейролептические депрессии** (вследствие приема нейролептиков);

б) **депрессии** вследствие злоупотребления седативными, снотворными средствами, алкоголем, кокаином и другими психостимуляторами;

в) **реактивные депрессии** (вследствие воздействия травматического стресса).

### ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ



### ВНИМАНИЕ!

**Это как раз те симптомы, когда важно не допустить дальнейшие негативные изменения! Они указывают на то, что депрессивное расстройство уже сформировалось и необходимо обратиться к специалисту (врачу- психотерапевту) за помощью!**



*Кроме основных, существует еще ряд других, дополнительных симптомов:*

*1. Снижение самооценки, иррациональное чувство вины и утрата уверенности в себе.* Человек, независимо от своей жизненной успешности, постоянно чувствует себя плохим, неспособным, никчемным.

*2. Меняется внешний вид человека* – бледное лицо, расширенные зрачки, потухший взгляд, сухая кожа, опущенные плечи, преобладание в одежде серого и черного цвета, отсутствие украшений и косметики, неряшливость и безразличие к своему внешнему виду

*3. Замедленное, затрудненное мышление, нарушение способности думать и сосредоточиться, снижение интеллектуальной продуктивности.* Внимание человека рассеяно, ему трудно на чем-то сосредоточиться, проследить ход мысли, уловить смысл беседы. Мыслей в голове мало, они как правило неприятного содержания и назойливо крутятся вокруг каких-то незначительных мелочей.

*4. Стойкий пессимизм и так называемое негативное мышление* – «все кругом плохо», «ничего нельзя изменить», «я полное ничтожество» и т.д. Пессимизм распространяется как на события прошлого, так и на будущее. Такой человек все видит в темном, мрачном виде. Часто вообще не видит в своем будущем перспектив.

*5. Ослабевают основные инстинкты* – пропадают сексуальные чувства и влечения, аппетит, удовольствие от приема пищи и, вследствие этого, снижение массы тела. Характерно расстройство сна в виде ранних

пробуждений и невозможности уснуть. Человек перестает видеть сны.

*6. Изменяется восприятие человеком окружающего мира* - мир теряет красочность и выразительность, все становится как бы нереальным, все видится в тусклом свете. Человек кажется себе измененным, не таким как был раньше, не может делиться с родными их радости, может жаловаться на утрату любви к близким, время тянется медленно или вообще останавливается.

*7. Испытывает целый ряд неприятных ощущений со стороны внутренних органов,* как будто это проявление какой-либо телесной болезни.

*8. Самый опасный симптом,* как для самого человека, так и для его семьи это – *мысли о нежелании жить.* С появлением этих мыслей возникает очень большая опасность в том, что человек может совершить суицидальную попытку.

### **ВНИМАНИЕ!**

**ЕСЛИ ХОТЯ БЫ (3 – 4 И БОЛЕЕ) ИЗ ВЫШЕ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ СИМПТОМОВ СОХРАНЯЮТСЯ У ЧЕЛОВЕКА НА ПРОТЯЖЕНИИ 2 – 3 НЕДЕЛЬ – ЕСТЬ ВСЕ ОСНОВАНИЯ ДУМАТЬ О ДЕПРЕССИИ, КОТОРУЮ НЕОБХОДИМО ЛЕЧИТЬ!**



Психолог: Грибанова  
Елена Юрьевна  
тел. психолога УЗ «МГБ СМП»  
моб. (8029) 693-61-23

Тираж 50 экземпляров

Министерство здравоохранения  
Республики Беларусь  
УЗ «МГБ СМП»  
УЗ «Могилевский зональный ЦГЭ»



# ДЕПРЕССИЯ



МОГИЛЕВ  
2018

