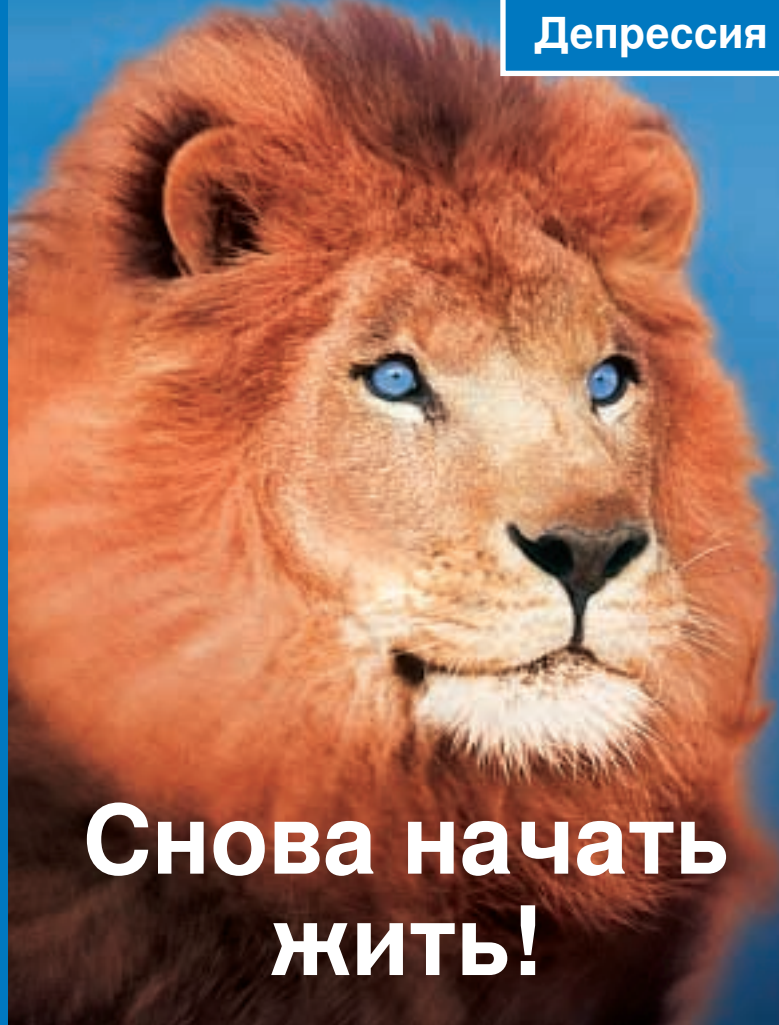


Депрессия



Снова начать
жизнь!

600 1112 1/2004



Lundbeck GmbH
Karnapp 25 • 21079 Hamburg
Telefon: 040/23649-0
Telefax: 040/23649-255
E-Mail: info@lundbeck.de
www.lundbeck.de



Советы людям,
страдающим депрессией.



Предисловие	3
Когда подкрадывается депрессия	4
Типичные симптомы	
В поисках причин	6
Как возникает депрессия	
Возьмемся за решение проблемы	7
Терапия депрессии	
а) медикаментозное лечение	
б) немедикаментозные методы лечения	
Что в Ваших силах	9
Важные правила поведения для успешного прохождения терапии	
а) Будьте терпеливы!	
б) Принимайте регулярно Ваши лекарства	
в) Действуйте как можно раньше!	
Рекомендации по правильному режиму дня	

Депрессия является одним из самых распространенных психических заболеваний населения. По оценкам, примерно каждый пятый человек на протяжении своей жизни заболевает нуждающимися в лечении депрессиями.

Данные советы не призваны стать «кратким учебным пособием» на тему о депрессии, скорее они возникли в сотрудничестве с моими многочисленными пациентами, проходящими амбулаторное и стационарное лечение, чтобы дать Вам более точное представление о заболевании. Они призваны придать Вам решительности пойти на адекватную терапию в сочетании с надеждой на быстрое выздоровление.

(др. Аксель Циха)



Когда подкрадывается депрессия

Типичные симптомы

Депрессия характеризуется целым рядом физических и психических симптомов, которые зачастую являются настолько многообразными, что неудивительно, если все еще около 50% заболеваний не могут быть обнаружены и, соответственно, не может быть осуществлено их адекватное лечение.

Депрессия не появляется внезапно, она подбирается медленно, развивается в течение недель и месяцев, и, если не лечиться, может затягиваться на месяцы или годы.

Как правило, депрессия часто связана с физическими недугами, поэтому как для пациента, так и для лечащего врача на начальной стадии зачастую достаточно трудно обнаружить наличие депрессии как таковой.

О «скрытой депрессии» говорят в том случае, когда заболевание характеризуется, прежде всего, следующими физическими недугами:

- нарушения сна (сон с просыпаниями, трудности засыпания, просыпание ранним утром со склонностью к размышлениям, повышенная потребность во сне)
- чувство стесненности в горле и груди
- нарушения аппетита
- потеря веса
- запоры
- головные боли
- боли в шейном и поясничном отделах позвоночника
- расстройства желудочно-кишечного тракта
- жалобы на сердце

Сначала Ваш обследует Ваш участковый врач и, если найдется органическая причина, он будет лечить ее обычными способами. Но Вы не будете «мнимым больным», если, несмотря на тщательный осмотр, органических причин



обнаружено не будет, а Вы будете продолжать страдать указанными недугами. По многочисленным беседам с моими пациентами я знаю, насколько им иногда бывает трудно согласиться с тем, что за всеми этими физическими недугами скрывается депрессия, а также поверить в то, что при успешной терапии депрессии эти физические недуги снова пройдут. Таким образом, решающим для успеха является признание того, что за всем этим может скрываться депрессия.

Наряду с физическими недугами в ходе заболевания развиваются также и душевные симптомы. Пациент становится все более и более унылым, у него развивается чувство безысходности, растет страх, что он никогда не выздоровеет. Ничто больше не доставляет радости, а иногда некоторые пациенты испытывают также чувство, как будто они внутри мертвы или их жизнь угасла.

Именно потеря радости жизни, интереса к своим увлечениям, неспособность справляться с будничными делами и, одновременно, страдания от того, что с этим и не справиться, несомненно объясняют то, насколько трудно этим людям выполнять их привычную



В поисках причин

повседневную роль. Они стыдятся того, что не могут, как привыкли, определять свою жизнь.



Страх перед тем, что они, возможно, страдают неизлечимой болезнью, приводит в отчаяние. Поэтому некоторые пациенты кажутся внутренне беспокойными, не находят себе места, лихорадочно пытаются – зачастую мобилизуя свою последнюю силу воли – выполнить предъявляемые требования. Другие же сидят апатично в помещении с застывшим выражением лица, уединяются и радуются, если с ними никто не заговорит.

Как возникает депрессия

Не существует какой-то одной универсальной причины для депрессии. Современная медицина исходит из того, что к возникновению депрессии может привести целый ряд причин: сюда относятся решающие жизненные события, а также личностные и наследственные факторы. Кроме того, со временем стало известно, что определенные нейромедиаторы как серотонин, норадреналин и допамин, оказывают большое влияние на возникновение депрессии.

Возьмемся за решение проблемы

Терапия депрессии

Для успешной терапии депрессивных заболеваний на сегодняшний день имеется целый ряд хорошо зарекомендовавших себя методов лечения, которые зачастую используются в комбинации друг с другом:

а) Медикаментозное лечение

Решающим является то, что как Вы, так и Ваш лечащий врач должны знать, какие у Вас жалобы, чтобы выбрать подходящий именно для Вас антидепрессант.

Поэтому важно описать Ваши симптомы как можно точнее. Рекомендуется записать дома самые важные жалобы, а также наиважнейшие вопросы, чтобы все это обсудить при следующем визите к врачу.



Принципиально Вы должны знать, что все антидепрессанты вызывают поднятие настроения.

Но действие наступает не сразу, а лишь через одну, две или даже шесть недель. **Будьте терпеливы, ни в коем случае не прекращайте преждевременно и самовольно прием назначенного Вам медикамента!**

Побочные действия есть, конечно же, и у антидепрессантов. К сожалению, они проявляются чаще всего в начале лечения и подчас совсем не способствуют готовности принимать медикамент и



далее. Так называемые классические антидепрессанты часто приводят к прибавлению в весе, к назойливой, но безобидной сухости во рту, а также часто вызывают усталость. Так называемые селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (SSRI) усталости не вызывают. Типичным побочным действием здесь является в начале лечения утрення тошнота, проходящее внутреннее беспокойство и очень редко появление головных болей. Тем не менее, эти новые антидепрессанты не вызывают прибавления в весе и, как правило, хорошо переносятся.

б) Немедикаментозные методы лечения

В начале лечения на первом месте стоит так называемая сопутствующая психотерапия, т.е. сопровождающая медикаментозную терапию поддерживающая, доброжелательная и разъяснительная беседа, от которой исходит расположенность и понимание.



Важные правила поведения для успешного прохождения терапии

а) Будьте терпеливы!

Никогда не забывайте, что медикаменты для лечения депрессии являются высокоэффективными, однако, их действие начинается спустя две-три недели, и лишь после этого они постепенно проявляют все свое действие.

Тем не менее, немалое количество клиентов пытается преждевременно бросить начатые терапевтические меры, как только их самочувствие становится более-менее терпимым. **Не забывайте, что для успеха лечения нужна большая выдержка и терпение!**

б) Принимайте Ваши лекарства регулярно!

Около 70% проходящих лечение антидепрессантами пациентов хорошо реагируют уже на первый назначенный медикамент. Выздоровление зависит, в основном от того, насколько последователен пациент в соблюдении начатых терапевтических мероприятий.

Вы должны регулярно принимать предписанные дозы назначенного медикамента на протяжении нескольких месяцев, лишь в этом случае произойдет постепенное выздоровление.

Ваш врач совместно с Вами принимает решение о длительности терапии. Пожалуйста, никогда не прекращайте ее преждевременно и самовольно, не давайте другим оказывать на Вас отрицательное влияние и пусть у Вас всегда перед глазами будет эта фраза: «Я чувствую себя хорошо потому, что я продолжаю терапию!»



в) Действуйте как можно раньше!

Депрессии имеют склонность к рецидиву. Не ждите слишком долго, если у Вас появились первые признаки депрессии. Чем раньше Вы начнете действовать, тем легче проходит болезнь, и тем раньше может быть успешно вылечено повторное проявление депрессии

Рекомендации по правильному режиму дня

Многие пациенты страдают оттого, что они перестают справляться со своими насущными делами. Зачастую у них утренний упадок и они не могут собраться с силами, чтобы что-нибудь сделать. Зачастую в послеобеденное время ситуация с упадком настроения несколько улучшается. Если Вы также обнаруживаете, что Ваши жалобы по утрам особенно сильны, а после обеда становятся более терпимыми, то попробуйте перенести безотлагательные дела (покупки, банковские операции и т.д.) на послеобеденные часы.

Вы можете чувствовать себя больными, так как Вы и на самом деле больны. Не имеет смысла «брать себя в руки». Если Вам это помогает, прилягте, у Вас не должно быть при этом угрызений совести; Вы больны и имеете право также и уединяться. Вы не обязаны постоянно оправдываться за Ваши поступки, и не заставляйте себя делать то, что Вам в настоящий момент не доставляет удовольствия.

Не принимайте во время Вашей болезни жизненно важных решений, как, например, насчет расставания с вашим спутником жизни или смены места работы. Ваше решение в настоящее время имеет «депрессивную» окраску. Ввиду сужения Ваших мыслей на Ваши

решения оказывается отрицательное влияние, и зачастую за принятые в таком состоянии решения приходит раскаяние.

Увеличивайте Вашу ежедневную активность по мере выздоровления; не забывайте при этом также и вознаграждать себя за сделанное, доставив себе маленькую радость, например, букетом цветов, визитом в хороший ресторан или тому подобным.

Депрессия является очень серьезным, тяжелым заболеванием, которое благодаря современным методам терапии хорошо излечивается. Это – достаточное основание, чтобы набраться терпения и проникнуться доверием, обеспечив, таким образом, возможность оптимального выздоровления. Только так у Вас появится шанс снова вернуться к жизни!