

Все дошло до того, что я перестала быть самой собой, ощущая полную истощенность и внутреннюю парализованность.

Сегодня я вновь вернулась к нормальной жизни!

Депрессия – болезнь излечимая

В жизни каждого человека бывают периоды и моменты, когда он начинает остро испытывать чувство печали, одиночества или безысходности. Обычное эмоциональное состояние может абсолютно внезапно полностью выйти из равновесия не только в результате тяжелых ударов судьбы, но и вследствие, казалось бы, совсем банальных обыденных событий.

Такие периоды в жизни – явление вполне естественное. Более того, они просто необходимы! Ведь если бы наша жизнь протекала абсолютно размеренно, мы бы просто разучились наслаждаться ее прекрасными мгновениями.

Однако если периоды тоски и печали, во время которых человек утрачивает способность нормального восприятия жизни, затягиваются на несколько недель и даже месяцев, не исключено, что он находится в состоянии депрессии.

Кто подвержен депрессии?

Сегодня депрессии считаются одним из самых распространенных заболеваний в западном мире. В то же время, эта болезнь не является следствием развития цивилизации или повышения благосостояния! Депрессии подвержены люди всех культур и наций, с любым уровнем образования, из любых слоев общества. Женщины заболевают депрессией примерно в два раза чаще, чем мужчины. Исходя из реалистичных оценок, можно утверждать, что приблизительно от 20 до 25

процентов женщин и от 7 до 12 процентов мужчин как минимум раз в жизни переживают период депрессии. Наибольшая частотность заболевания приходится на возраст от 25 до 45 лет.

Депрессия – не злой рок

В настоящее время депрессии поддаются излечению очень хорошо. В первую очередь это объясняется большими успехами, достигнутыми в истекшие годы в сфере фармакологических исследований. Вероятность полного выздоровления или существенного улучшения состояния людей, страдающих депрессией, сегодня чрезвычайно высока. Однако для этого больным нужно осознать свой недуг, проявить желание к прохождению курса лечения и активно участвовать в процессе собственного выздоровления.

Признаки депрессии

Считается, что депрессия имеет место при наличии как минимум двух из приведенных ниже трех главных симптомов заболевания.

К ним относятся:

- подавленное настроение,
- чувство безразличия и безрадостности, а также
- пониженная внутренняя мотивация.



Советы по ускорению процесса выздоровления

- Уясните для себя, что депрессия не является признаком слабых характера или жалостливости. Депрессия – это серьезное заболевание, которое требует лечения.
- Не игнорируйте свою болезнь. Постарайтесь осознать, что обращение к врачу и согласие на прохождение курса лечения – это большой шаг к Вашему выздоровлению. Сделав это, Вы по праву можете гордиться Вашим решением!
- Не теряйте присутствия духа даже в случае рецидивов. Иногда депрессия протекает волнообразно, однако это не снижает шансов на выздоровление. Для определения текущего состояния и успехов в лечении следует регулярно проходить медицинский контроль у лечащего врача. И не забывайте: даже небольшие успехи в ходе лечения дают повод для радости!
- Структурируйте свой распорядок дня. Лучше всего оформить его в письменном виде. Постарайтесь вставать в одно и то же время даже в выходные и праздничные дни.
- Обязательно соблюдайте предписанные врачом часы приема и дозировку Вашего лекарства. Не забывайте, что желаемый эффект от принятия медикамента может проявиться лишь через две недели. Дозу лекарства не следует изменять без предварительной консультации с врачом даже в самые тяжелые периоды болезни. И тем более нельзя полностью прекращать прием лекарства без рекомендации лечащего врача.
- Не принимайте лекарств по собственному усмотрению. Не рекомендуется принимать снотворные, успокоительные, болеутоляющие и другие препараты, не прописанные Вам врачом, без предварительной медицинской консультации.
- Спиртное и наркотики – не решение проблемы. Они могут усугубить Вашу болезнь, замедлить выздоровление или даже свести на нет весь процесс лечения. К тому же, от них, как и от некоторых лекарств, возможна наркотическая зависимость.
- Не разрывайте отношений с Вашими родными и близкими. Убедите себя в необходимости сохранения контактов с ними и обсуждения возникшей ситуации. Многие проблемы, не преодолимые на первый взгляд, нередко уменьшаются в ходе таких бесед до своих реальных масштабов. Вы почувствуете больше понимания, чем Вам казалось. Социальная изоляция снижает шансы на выздоровление и препятствует ему.
- Осознайте необходимость физических упражнений на свежем воздухе. Например, прогулки и поездки на велосипеде улучшают самочувствие. А приятные солнечные лучи сделают Ваше настроение более «светлым» в прямом смысле слова!
- Ставьте перед собой только реалистичные цели! Излишняя нагрузка и стресс препятствуют выздоровлению. Не забывайте делать перерывы и паузы для отдыха.
- Поделитесь со своим врачом терзающими Вас внутренними сомнениями. Открытость в отношениях между врачом и пациентом – важный фактор успеха курса лечения. На процесс лекарственной терапии благотворно влияют и другие виды лечения, например разговорная терапия.
- Не забывайте, что даже незначительный прогресс – это частица Вашего личного успеха в борьбе с болезнью.

Желаем Вам скорейшего выздоровления!

Ваша сервисная служба для пациентов ZNS фирмы «Merz Pharmaceuticals»

Научный консультант: Х.-П. Фольц, приват-доцент, д-р мед. наук, медицинский директор Клиники психиатрии и психотерапии в замке Вернек

