

## ЛЕЧЕНИЕ ДЕПРЕССИИ

Лечение депрессии состоит в психотерапевтических беседах с врачом и применении антидепрессивных препаратов.

Психотерапия позволяет больному осмыслить свои проблемы, увидеть их связь с болезненным стоянием, найти более оптимистичные жизненные установки. Антидепрессанты обеспечивают благоприятную биологическую почву для улучшения состояния - они восстанавливают нормальный уровень веществ, отвечающих за хорошее настроение (серотонин, норадреналин).

Чем раньше начато адекватное лечение, тем лучше результат.



**За консультацией  
к врачу-психотерапевту  
можно обратиться:**

в психоневрологическое  
поликлиническое отделение  
КОКПБ им. В.М. Бехтерева  
по адресу:

**г. Киров ул. Преображенская, д. 82,  
телефон регистратуры:  
64-25-19,**

а также к врачам-психиатрам  
и психотерапевтам центральных  
районных больниц

КОГКУЗ «Кировская областная  
клиническая психиатрическая  
больница им. В.М.Бехтерева»

# ДЕПРЕССИЯ простыми словами



В жизни каждого из нас бывают черные полосы. Иногда мы о чем-то грустим и тревожимся. Иногда нас настигает болезнь. А случается, что теряем близкого человека... Причин для подавленного настроения бывает достаточно.

Но рано или поздно на смену черной полосе приходит белая. Так должно быть, и чаще всего так происходит, к сожалению, не всегда... Если Вы чувствуете, что ваша белая полоса никак не наступит, то эта брошюра Вас.

## НУЖНО ЛИ БОЯТЬСЯ ДЕПРЕССИИ?

Обычно люди по-разному реагируют на информацию о том что их состояние является **депрессией**. Для кого-то будет облегчением узнать, что в их душевных и физических страданиях, наконец-то, можно разобраться, и теперь они смогут получить необходимую помощь. Других людей, напротив, может обуять тревога и страх, связанные со словом “депрессия”, которое несет в себе какую-то угрозу. У человека возникают вопросы: “Что такое депрессия?”, “Считают ли меня сумасшедшим?”, “Можно ли от этого вылечиться?”. Большая часть больных и их близких могут даже не заподозрить депрессию, т.к. её проявления бывают очень далеки от привычной картины.

Возможно, Вы в последнее время стали испытывать постоянный упадок сил, просыпаетесь утром без настроения, не чувствуя, что отдохнули. Не всегда и отдых способен исправить ситуацию. Общеукрепляющие и прочие рекомендуемые “для преодоления усталости” средства, как правило, не оказывают нужного эффекта.

Знайτε. Вы не одиноки в своих страданиях. Депрессия - одно из самых распространенных заболеваний в мире. Каждая пятая женщина и каждый десятый мужчина в своей жизни заболевает депрессией. Но, к сожалению, не каждый из заболевших получает своевременную и качественную помощь.

## ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ?

Классическая депрессия - это душевное состояние длительностью не менее двух недель, для которого характерны чувства печали, подавленности, тревоги, утрата способности получать удовольствие или испытывать радость от чего бы то ни было. Однако плохим настроением депрессия не ограничивается.

### Другими симптомами депрессии являются:

- расстройства сна: ранние пробуждения или повышенная сонливость;
- нарушение аппетита, он может как снижаться вплоть до отвращения к еде, так и повышаться;
- чувство беспричинной усталости, утрата энергии;
- трудности при необходимости сконцентрировать внимание, что-то запомнить, принять решение;
- ощущение собственной никчемности, стыда и вины по малейшему поводу или без причины вообще;
- симптомы физического неблагополучия, не поддающиеся обычному лечению (запоры, боли в животе, частые головные боли, перебои в работе сердца, боли за грудиной).

