



Депрессия.
Руководство по выживанию
Ревякина И.Н.

16+

Ирина Ревякина

**Депрессия. Руководство
по выживанию**

«Автор»

2020

Ревякина И. Н.

Депрессия. Руководство по выживанию / И. Н. Ревякина —
«Автор», 2020

Частота аффективных расстройств среди взрослого населения постоянно увеличивается. Это означает, что депрессией страдает почти каждый второй житель планеты. Такие люди нуждаются в оперативной медицинской помощи. Причиной этого расстройства становятся стрессы, миграция, безработица, неврозы и другие психопатологии. Затяжные депрессии опасны повторением приступов и суицидальными попытками.

© Ревякина И. Н., 2020

© Автор, 2020

Содержание

Введение	5
О депрессивном синдроме	6
Виды депрессивных синдромов	7
Динамика депрессивного синдрома	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Ирина Ревякина

Депрессия. Руководство по выживанию

Введение

Частота аффективных расстройств, среди взрослого населения постоянно увеличивается. Это означает, что **депрессией** страдает почти каждый второй житель планеты. Такие люди нуждаются в оперативной медицинской помощи. Причиной этого расстройства становятся стрессы, миграция, безработица, неврозы и другие психопатологии. Затяжные депрессии опасны повторением приступов и суицидальными попытками.

Последнее время возрастает число маскированных депрессий, связанных с соматическими патологиями. Например, у человека болит сердце (артериальная гипертензия), он его лечит и лечит, а сам пребывает в длительном психоэмоциональном напряжении, не спит. Это указывает на то, что стрессогенный фактор провоцирует угнетенное состояние, апатию, «усталость мозга» и загоняет человека в депрессию.

Болеющие депрессией, серьезно страдают от ухудшения качества жизни, снижения адаптационных возможностей, смены или потери работы, распадается семья, происходит инвалидизация. Поэтому важна своевременная диагностика этого недуга и оперативное лечение.

Серьезное значение в возникновении болезни приобретает личность самого пациента. Такие больные часто имеют соматические жалобы, не ощущают, что больны, не чувствуют, что в их жизни что-то не так. Первые признаки заболевания начинаются, когда у больного доминируют вегетативные проявления, бессонница, нет аппетита, потеря бодрости и желания что-либо делать.

О депрессивном синдроме

Депрессивный синдром – это сочетание такой триады, как сниженное настроение, замедление процесса мышления и двигательной активности. Проявлениями сниженного настроения являются грусть, подавленность, угнетенность, тоска, тревога, страх. Замедленное мышление связано с тем, что человеку сложно что-либо вспомнить, сформулировать мысли, вообще думать. Речь становится скудной, не хватает слов, возникает все больше пауз, нет эмоций. Движения вялые, человек впадает в ступор. Налицо классический депрессивный синдром.

Виды депрессивных синдромов

1. **Иронический** – когда человек внешне улыбается, а при этом чувствует безысходность и бессмысленность жизни.

2. **Слезливый** – постоянные слезы, но присутствует интеллектуальная и физическая активность.

3. **Угрюмый** – ненависть к окружающим, отрешенность от мира.

4. **Тревожный** – преобладает тревога и страх.

5. **Депрессивный бред** – бред обвинения и осуждения, преследования.

6. **Простые депрессии** – сопровождаются исключительно аффективными проявлениями (колебания настроения в течение дня или утром, а к вечеру все проходит).

7. **Скрытые депрессии** – проявляются как соматовегетативные расстройства (нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, боли в загрудинной области, потливость, покраснение кожи).

Динамика депрессивного синдрома

1 стадия. Характерны соматовегетативные нарушения и астения – быстрая утомляемость, разбитость, нарушения сна (беспокойство, не удается уснуть, усталость после пробуждения), снижение аппетита, слезливость. В связи с тем, что нет полноценного отдыха, возникает ощущение вялости и слабости, нет желания что-то делать, думать. Тоска, тревога еще не проявляются, но человек уже не радуется, не веселится, становится пессимистичным, разочарованным в себе и окружении.

2 стадия. Депрессивная симптоматика четче заметна в ощущениях, переживаниях и высказываниях, внешнем виде. Здесь мы наблюдаем классическую триаду депрессии – тоску, тревогу, заторможенность, нежелание делать что-либо, на лице отражена грусть. Нет аппетита, пессимизм относительно своей жизни, разговоры о смерти.

3 стадия. Сопровождается мучительной тревогой, тоской, заторможенностью психических функций и моторики. На лице появляется маска страдания и горя, отчаяние. При тяжелых состояниях может не быть даже слез, взгляд фиксируется в одной точке, нет желания говорить, пассивность, погруженность в собственные переживания. Человек не может рассказать о своем самочувствии. Возникают соматовегетативные нарушения – тяжесть в груди, сердце, боль в теле, пустота в голове. Нет ощущения себя в мире, а свое состояние рассматривается в бредовом русле, как наказание за что-либо в своей жизни.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.