

- Что такое психические расстройства? *по-русски*
- Что такое наркотическая зависимость? *по-русски*
- ▶ Депрессия *по-русски*
- Биполярное расстройство
- Послеродовая депрессия *по-русски*
- Сезонная депрессия
- Тревожные расстройства *по-русски*
- Навязчивый невроз
- Посттравматический стресс *по-русски*
- Паническое расстройство
- Шизофрения
- Нарушения питания и восприятие своего тела
- Болезнь Альцгеймера и другие виды деменции
- Сопутствующие нарушения: психические расстройства и злоупотребление наркотическими веществами
- Фетальный алкогольный синдром
- Табак
- Самоубийство: следите за сигналами опасности *по-русски*
- Лечение психических расстройств
- Альтернативные методы лечения психических расстройств
- Лечение наркотической зависимости
- Выздоровление при психических заболеваниях
- Наркотическая зависимость и предотвращение рецидива
- Уменьшение ущерба
- Предотвращение наркотической зависимости
- Достижение психического здоровья
- Стресс
- Психические расстройства и наркотическая зависимость на рабочем месте
- Психические заболевания и наркотическая зависимость у престарелых
- Дети, подростки и психические расстройства
- Молодежь и употребление наркотических веществ *по-русски*
- Сексуальная агрессия в отношении детей: психиатрический аспект
- Дискриминация, связанная с психическими заболеваниями и наркотической зависимостью
- Проблемы психического здоровья и наркотической зависимости в различных национальных культурах
- Безработица, психические заболевания и употребление наркотических веществ
- Обеспечение жильем
- Экономическая цена психических заболеваний и наркотической зависимости
- Личные затраты, связанные с психическими заболеваниями и наркотической зависимостью
- Проблемы насилия
- Как действовать в условиях психиатрического кризиса и в чрезвычайных обстоятельствах
- Чем могут помочь родные и друзья *по-русски*
- Как получить помощь при психических заболеваниях *по-русски*
- Как получить помощь при наркотической зависимости

Депрессия Depression

Большинство людей в какой-то момент жизни чувствуют себя в подавленном настроении. Уныние, разочарование и даже отчаяние – нормальная реакция на утрату или неприятность, и она может длиться в течение нескольких дней, прежде чем постепенно сойти на нет. Обычно такие периоды подавленности недолги и проходят сами по себе.

Если же такая «хандра» не проходит за пару недель и начинает сказываться на работе, обстановке в семье и других сторонах жизни, это может быть признаком клинической депрессии.

По данным Министерства здравоохранения и Статистического бюро Канады, примерно 8% взрослых канадцев переживут глубокую депрессию в какой-то момент своей жизни, и примерно 5% испытают ее в каждый отдельно взятый год. По темпам увеличения частоты постановки диагноза депрессия находится на первом месте среди всех заболеваний, которыми страдают жители Канады. За период с 1994 по 2004 г. почти удвоилось количество обращений к врачам, ведущим амбулаторный прием, с жалобами на депрессию. В 2003 г. таких обращений к врачам было 11,6 млн.

Депрессия особенно распространена среди канадской молодежи. Общенациональное обследование, проведенное Статистическим бюро Канады, выявило, что 6,5% – свыше четверти миллиона подростков и молодых людей в возрасте от 15 до 24 лет – испытали глубокую депрессию в течение последнего года. В ходе организованного в 2003 г. опроса среди подростков Британской Колумбии было выявлено, что около 8% школьников испытывали состояние депрессии в течение последнего месяца, чувствуя «такую тоску, уныние и безнадежность, что задумывались, а нужно ли все это терпеть». Однако депрессия затрагивает людей всех возрастов.

«Депрессия может затронуть детей, престарелых и взрослых – мужчин и женщин – из всех социально-экономических прослоек», – говорит Эд Роджерс, президент Ассоциации по расстройствам настроения в Британской Колумбии (Mood Disorders Association of BC). Стресс, вызванный безработицей, может сделать некоторых более уязвимыми для депрессии; вместе с тем, многие люди, страдающие депрессией, занимают престижные и очень ответственные посты, например, бывший премьер-министр провинции Онтарио Боб Рей.

Депрессия диагностируется у женщин вдвое чаще, чем у мужчин. Однако это может попросту означать, что мужчины менее охотно обращаются за помощью, либо же не получают правильного диагноза, поскольку у них депрессия часто проявляется в виде злоупотребления наркотическими веществами.

Существует два основных вида депрессии: клиническая (или «глубокая») депрессия и биполярное расстройство (именуемое также маниакально-депрессивным психозом). Оба заболевания протекают в легкой, умеренной или тяжелой форме в зависимости от количества и тяжести симптомов.

Во время глубокой депрессии общее отношение больного к жизни может радикально измениться. Ощущение ценности самого себя может снизиться, а отношение к друзьям и родным поменяться. В некоторых случаях могут быть отброшены привычки, сложившиеся в течение всей жизни, и на смену им прийти чувство полной апатии.

Поскольку депрессия воздействует на весь организм больного, она может нарушить режим питания и сна, привести к возбужденности либо общей усталости и даже вызвать загадочные симптомы соматического (телесного) заболевания. Приводящие к нетрудоспособности эпизоды депрессии могут повторяться много раз, или случаться один, два или несколько раз в течение жизни.

Джейн, 30-летний биолог, рассказывает, что во время случившейся с ней депрессии она чувствовала безнадежность и неспособность ощущать радость и счастье. «Мне казалось, что я живу в отдельной от всех остальных реальности, – говорит она. – В худшие моменты отрицательные эмоции овладевали мной полностью».

Джейн был поставлен диагноз сезонной или «зимней» депрессии. По данным Клиники расстройств настроения (Mood Disorders Clinic) Университета Британской Колумбии, около 110 тыс. жителей этой провинции ощущают зимой клиническую депрессию из-за меньшей продолжительности дня. В то же время, страдающие зимней депрессией сообщают о существенном улучшении своего состояния в результате хотя бы 30-минутного ежедневного пребывания под яркой лампой искусственного освещения.

Биполярное расстройство является более редкой формой депрессии и затрагивает от одного до двух процентов населения Канады. Это заболевание проявляется в депрессивных циклах, чередующихся с периодами «подъема», известного как маниакальная фаза. Иногда перепады настроения бывают резкими и быстрыми, однако чаще они происходят постепенно.

В депрессивной фазе больной может испытывать любой из симптомов клинической депрессии или их полный набор. С другой стороны, маниакальная фаза приносит с собой избыточную энергию, скачку идей, завышенную самооценку, быструю смену настроения и импульсивное поведение, например, неумеренные покупки или сексуальные авантюры.

Ряд биологических и социальных факторов может повысить риск формирования депрессии или биполярного расстройства. Например, стрессы, связанные с работой, любовными связями и финансовым положением, могут послужить спусковым механизмом для депрессивного эпизода. Подчас депрессию может вызвать продолжительная болезнь. Во многих случаях, особенно в связи с биполярным расстройством, корни депрессии можно обнаружить в генетических факторах.

Общее отношение человека к жизни также может играть важную роль при возникновении депрессии. Такие черты характера как склонность к зависимости, перфекционизму, низкой самооценке, трудность в выражении непрощенных чувств и неспособность справиться с жизненными проблемами делают человека более уязвимым в отношении депрессии.

Эта информация полезна с точки зрения профилактики и лечения, поскольку многие идеи и жизненные подходы можно менять с течением времени и при наличии чуткой поддержки. Например, практика когнитивной терапии основана на посылке, что люди в состоянии изменить свое эмоциональное восприятие и даже в какой-то мере снять проявления болезни, по-новому выстроив свое отношение к жизни, образ мысли и интерпретацию происходящего.

Свыше 80% больных, которые получают полноценное лечение от депрессии, полностью избавляются от ее проявлений или, по крайней мере, добиваются существенного улучшения. Биполярное расстройство часто рецидивирует, однако путем комбинирования медикаментозного лечения и психотерапии многим из больных удается вернуться к работе и наслаждаться всеми радостями жизни.

Факторы риска возникновения депрессии у представителей обоих полов

Risk Factors Associated with Depression in Both Sexes

- юный возраст (18-24 года)
- проблемы в повседневной жизни (например, переезд на новое местожительство, потеря любимого, трудности в семье)
- развод
- иммиграция
- источники хронического стресса (например, отсутствие работы, болезнь, уход за больным)
- отсутствие теплых отношений с родными и друзьями
- холостая жизнь
- заниженная самооценка
- травмирующие события (например, перенесенная в детстве сексуальная агрессия, физическое насилие, изнасилование)
- случаи расстройств настроения и наркотической зависимости в семье

Мировая статистика по депрессии Worldwide Depression Statistics

- в мире 121 млн. человек страдает от депрессии
- депрессивные расстройства являются в мире четвертой по значению причиной потери трудоспособности (вслед за инфекционными, сердечно-сосудистыми и респираторными заболеваниями и перед СПИДом)
- депрессивные расстройства, как ожидается, к 2020 г. займут второе место среди болезней в мире (после сердечно-сосудистых заболеваний)
- депрессия наиболее часто из всех психических расстройств приводит к самоубийству

ИСТОЧНИКИ SOURCES

- American Council for Headache Education. Glossary. www.achenet.org/resources/glossary.php
- BC Partners for Mental Health and Addictions Information. How is depression treated? In Depression toolkit. www.heretohelp.bc.ca/toolkits/dep_toolkit/toolkit.php?doc=2_6
- Canadian Psychiatric Association. (2001). Clinical guidelines for the treatment of depressive disorders. Canadian Journal of Psychiatry, 46(Suppl 1).
- Durand, V.M., & Barlow, D.H. (2000). Abnormal psychology: An introduction (2nd ed.). Blemont, CA: Wadsworth Thomson Learning.
- Edgerton, J.E., & Campbell III, R.J. (Eds.). (1994). American psychiatric glossary (7th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Press, Inc.
- Elmer, E. (2002). Public figures and mental illness. www.eddyelmer.com/articles/celebrities_mental_health.htm
- Health Canada. (2002). Mood disorders. In A report on mental illnesses in Canada. (Chap. 2). www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmacc/index.html
- IMS Health Canada. (2003). Treating depression with SSRIs. www.imshealthcanada.com/htmen/1_0_14.htm
- IMS Health Canada. (2004). Anti-depressants: A provincial comparison. www.imshealthcanada.com/htmen/3_1_42.htm
- McCreary Centre Society. (2004). Emotional health. Healthy Youth Development: Highlights from the 2003 Adolescent Health Survey. Vancouver, BC: MCS. www.mcs.bc.ca/r_ahs.htm
- Statistics Canada. (2002). Major depressive episode, by age group and sex, household population aged 15 and over, Canada excluding territories, 2002. Canadian Community Health Survey: Mental Health and Well-being. www.statcan.ca/english/freepub/82-617-XIE/index.htm
- World Health Organization. (2001). World Health Report – Mental health: New understanding, new hope. Geneva: WHO. www.who.int/whr/2001/en/index.html

Источники обновлены в 2006 г.



Партнеры: Partners:

Ассоциация по тревожным расстройствам в Британской Колумбии
Anxiety Disorders Association of British Columbia

Общество помощи больным шизофренией в Британской Колумбии
British Columbia Schizophrenia Society

Канадская ассоциация психического здоровья, отделение в Британской Колумбии
Canadian Mental Health Association, BC Division

Центр исследований наркотической зависимости в Британской Колумбии
Centre for Addictions Research of BC

Общество детской психиатрической помощи ФОРС
FORCE Society for Kids' Mental Health Care

Общество надежды Джесси
Jessie's Hope Society

Ассоциация по расстройствам настроения в Британской Колумбии
Mood Disorders Association of BC

За дополнительными сведениями обращайтесь к сотрудникам Информационной линии по вопросам психического здоровья (Mental Health Information Line) – бесплатный номер в Британской Колумбии **1-800-661-2121**

или пишите по электронной почте по адресу:

bcpartners@heretohelp.bc.ca

веб-сайт:
heretohelp.bc.ca

Депрессия и употребление наркотических веществ

Depression and Substance Use

Между депрессией и употреблением наркотических веществ существует сильная взаимозависимость. Она состоит из разных компонентов. Для людей, испытывающих депрессию, обычными являются попытки самолечения с помощью наркотиков или алкоголя. Они могут и не отдавать себе отчета в том, что находятся в депрессии, однако признавать, что чувствуют себя лучше, во всяком случае в краткосрочном плане, после употребления наркотического вещества.

Есть наркотики, которые по самой своей природе могут вызывать проявления депрессии. Алкоголь, например, – это депрессант центральной нервной системы. Лица, употребляющие алкоголь, чаще сообщают о проявлениях депрессии, чем непьющие. Депрессия, как правило, усиливается с увеличением приема алкоголя.

С другой стороны, депрессивные симптомы обычно наблюдаются в период абстиненции после прекращения приема наркотика. Кокаин, например, является стимулятором. Употребление кокаина способствует выделению нашим мозгом дофамина и серотонина, химических веществ, дающих нашему организму «ощущение удовольствия». Со временем, однако, организм теряет способность нормально вырабатывать дофамин, и результатом употребления кокаина становится депрессия.

Другой тип взаимозависимости между употреблением наркотиков и депрессией наблюдается, когда человек полностью прекращает прием наркотиков или алкоголя. Вслед за периодом острой абстиненции наступает пост-абстинентный этап, который обычно продолжается от шести месяцев до двух лет, в зависимости от истории приема наркотического вещества и уровня испытываемого стресса. На этом этапе мозг восстанавливается от ущерба, нанесенного употреблением алкоголя или наркотика, и часто наблюдаются проявления депрессии.

Если кто-то употреблял наркотики или алкоголь, определение причин испытываемой им депрессии может быть затруднено. Однако вне зависимости от того, наступила депрессия по клиническим показателям, или же она является результатом приема наркотиков либо алкоголя, лечение будет в основном сходным. С течением времени и при постоянном наблюдении специалиста природа депрессии может быть определена с большей точностью.

Симптомы депрессии Symptoms of Depression

- ощущение собственной никчемности, беспомощности или безнадежности
- увеличение или уменьшение продолжительности сна
- повышение или понижение аппетита
- затруднения с концентрацией внимания и принятием решений
- потеря интереса к активной деятельности
- уменьшение сексуального влечения
- стремление избежать контактов с окружающими
- непреодолимое чувство грусти или тоски
- неоправданное ощущение вины и безнадежности
- потеря энергии, ощущение глубокой усталости
- мысли о смерти и самоубийстве

Лечение депрессии Treatments for Depression

- при правильном лечении свыше 80% страдающих от депрессии могут полностью избавиться от ее проявлений или по крайней мере добиться существенного улучшения своего состояния
- большинству больных помогает сочетание медикаментозного лечения и психотерапии
- в некоторых случаях полезной может оказаться электросудорожная терапия (ЭСТ)
- больным, страдающим легкой или умеренной формой депрессии, может быть полезным прием экстракта зверобоя (*Hypericum perforatum*)
- страдающим от сезонного аффективного расстройства («зимней депрессии») подчас помогает фототерапия
- регулярные занятия спортом и здоровая диета могут уменьшить общие проявления заболевания
- вера и посещение церкви могут дать человеку надежду на лучшее
- люди, страдающие от легкой депрессии, могут получить некоторое облегчение, концентрируясь на положительных аспектах жизни и увеличивая долю приятного времяпрепровождения

Знаменитости и клиническая депрессия Celebrities with Clinical Depression

Неполный перечень лиц, публично объявивших об опыте пребывания в депрессии:

- Базз Элдрин, *астронавт*
- Дрю Берримор, *актриса*
- Хосе Кансеко, *бейсболист*
- Джим Керри, *актер*
- Рей Чарльз, *музыкант*
- Эрик Клэптон, *музыкант*
- Дик Кларк, *телеведущий*
- Курт Кобейн, *музыкант*
- Леонард Коэн, *поэт*
- Натали Коул, *певица*
- Шерил Кроу, *певица*
- Родни Дэнжерфилд, *комик*
- Чарльз Диккенс, *писатель*
- Скотт Дони, *член олимпийской сборной по прыжкам в воду*
- Ричард Дрейфус, *актер*
- Ф. Скотт Фицджеральд, *писатель*
- Харрисон Форд, *актер*
- Питер Гэбриел, *музыкант*
- Джуди Гарланд, *актриса / певица*
- Кендалл Гилл, *баскетболист*
- Типпер Гор, *супруга бывшего вице-президента США*
- Эрнест Хемингуэй, *писатель*
- Сэр Энтони Хопкинс, *актер*
- Джанет Джексон, *певица*
- Билли Джоэл, *музыкант*
- Ларри Кинг, *ведущий телевизионного ток-шоу*
- Крис Кристоферсон, *актер*
- Пэт Лафонтэн, *хоккеист*
- Джессика Ланж, *актриса*
- Ив Сен-Лоран, *дизайнер*
- Сэра Маклоклен, *певица*
- Аланис Морисетт, *певица*
- Джексон Поллок, *художник*
- Вайнона Райдер, *актриса*
- Стинг, *музыкант*
- Курт Воннегут, *писатель*
- Робин Уильямс, *комик*

Терминологический словарь Glossary

Абстиненция – Сильная отрицательная физиологическая реакция на прекращение приема психоактивного вещества, которая может быть смягчена приемом того же или сходного вещества.

Биполярное расстройство/Маниакально-депрессивный психоз – Заболевание, проявляющееся в чередовании депрессивных циклов с периодами «подъема», известного как маниакальная фаза. Иногда перепады настроения бывают резкими и быстрыми, однако чаще они происходят постепенно.

Депрессивные расстройства – Группа расстройств настроения, включающая глубокое депрессивное расстройство.

Депрессия/Клиническая депрессия/Глубокая депрессия/Глубокое депрессивное расстройство – Не просто кратковременная или обусловленная ситуацией грусть, но устойчивое и всеобъемлющее ощущение уныния или беспомощности, которое часто сопровождается потерей (или набором) веса, нарушениями сна, запорами, сексуальными расстройствами и чувством вины либо самообвинением.

Когнитивная терапия – Терапия, основанная на посылке, что люди в состоянии изменить свое эмоциональное восприятие и даже в какой-то мере снять проявления болезни, по-новому выстроив свое отношение к жизни, образ мысли и интерпретацию происходящего.

Маниакальная фаза – Фаза, которая приносит с собой избыточную энергию, скачку идей, завышенную самооценку, быструю смену настроения и импульсивное поведение, например, неумеренные покупки или сексуальные авантюры.

Наркотическое вещество – Химическое вещество, которое сознательно используется для модификации настроения или поведения (психоактивное вещество). Сюда же относят лекарства, выдаваемые по рецептам, и яды, токсины, промышленные растворители и другие вещества, воздействию которых человек может подвергнуться случайно, и влияние которых на центральную нервную систему может привести к изменениям в поведении и мышлении.

Психотерапия – Процесс, в ходе которого лицо, желающее избавиться от определенных симптомов, разрешить какие-то проблемы в своей жизни, или добиться личностного роста, вступает в подразумеваемые или четко оговоренные контрактные отношения с психотерапевтом, чтобы взаимодействовать с ним предписанным образом.

Расстройства настроения – Группа расстройств, связанных с тяжелыми и устойчивыми нарушениями эмоциональной сферы в диапазоне от экзальтации до тяжелой депрессии.

Сезонная депрессия/Зимняя депрессия – Клиническая депрессия в зимнее время, возникающая из-за меньшей продолжительности дня.

Фототерапия – Метод лечения больных зимней депрессией, при котором применяется настольный источник флуоресцентного света или светоиспускающий козырек, который можно носить на голове. Лечение проводится по 30 минут в день, начиная с поздней осени и до конца зимы.

Электросудорожная терапия – Метод лечения тяжелой хронической депрессии, заключающийся в пропускании через мозг большого электрических импульсов с целью вызвать судорожный припадок.