



**USAID**  
ОТ АМЕРИКАНСКОГО НАРОДА



**юнисеф**   
для каждого ребенка

Государственное учреждение образования  
«Белорусская медицинская академия последипломного образования»

Кафедра психотерапии и медицинской психологии

# ДЕПРЕССИЯ



Минск, 2020

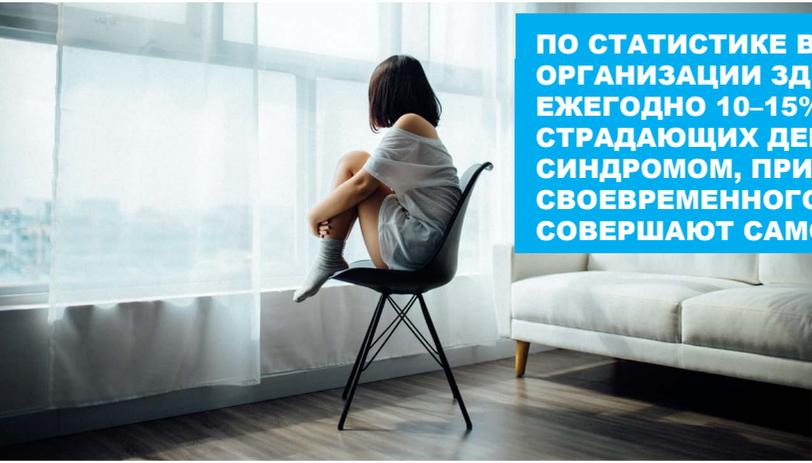
**Депрессия** - особое психологическое состояние человека, характеризующееся сниженным настроением, апатией, равнодушием и изменением остроты чувств и переживаний.

Если Вы отмечаете беспричинное ухудшение настроения, возникновение медлительности и заторможенности, а также нежелание что-либо делать в течение последних 2-х недель – **Вам необходима помощь психотерапевта, психиатра.**

### **НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ:**

- »»» длительное плохое настроение;
- »»» беспричинная раздражительность;
- »»» чувство беспокойства;
- »»» невозможность сконцентрироваться;
- »»» ухудшение аппетита;
- »»» потеря интереса к своему внешнему виду;
- »»» наличие трудностей с засыпанием или пробуждением;
- »»» постоянное чувство усталости;
- »»» изменение веса;
- »»» наличие физических симптомов, таких как головная боль или боль в спине.

**≈ 12%** людей в течение жизни переживают хотя бы один эпизод депрессии, что наиболее характерно для женщин и лиц пожилого возраста.



**ПО СТАТИСТИКЕ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, ЕЖЕГОДНО 10–15% ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ДЕПРЕССИВНЫМ СИНДРОМОМ, ПРИ ОТСУТСТВИИ СВОЕВРЕМЕННОГО ЛЕЧЕНИЯ СОВЕРШАЮТ САМОУБИЙСТВО.**



**Чем раньше Вы обратитесь за медицинской помощью и приступите к лечению депрессии, тем в более легкой форме она будет протекать.**



Современные методы лечения депрессии включают медикаментозную, психологическую и немедикаментозную терапию. В случае легкой формы депрессии будет достаточно психотерапии и немедикаментозного лечения (средства растительного происхождения, иглорефлексо-терапия, физиотерапия). Если заболевание имеет среднетяжелую и тяжелую формы, рекомендуется курсовое употребление антидепрессантов. Потребуется 4–6 недель лечения, прежде чем вы начнете замечать значительные улучшения, и еще 3–6 месяцев для окончательного выздоровления.



**ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ЯВЛЯЕТСЯ  
ПОДДЕРЖКА РОДСТВЕННИКОВ  
И ДРУЗЕЙ.**

### **ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕПРЕССИВНЫХ НАРУШЕНИЙ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:**

- >>>** перестать фиксироваться на жизненных неудачах;
- >>>** выработать позитивный взгляд на происходящие события;
- >>>** уметь отдыхать и снимать повседневное напряжение;
- >>>** иметь возможность заниматься творческим самовыражением;
- >>>** избегать одиночества, стараться общаться с позитивными людьми.

# ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПРИМЕНЯТЬСЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ



## **Составление распорядка дня.**

Техника планирования действий используется для того, чтобы повысить мотивацию пациента, побудить его к большей активности и отвлечь от мрачных мыслей, получить объективную информацию о его функциональных возможностях. Техника допускает гибкое применение. Пациент может руководствоваться заранее составленным распорядком дня, а может просто отмечать в ежедневнике, чем он занимался в течение дня. Важно: техника применяется с целью наблюдения, а не с целью оценки количества и качества сделанных дел. Ежедневные отчеты помогают самому пациенту ставить под сомнение такие распространенные заявления, как «Я ничего не делаю», а также понять, какие занятия приносят ему хотя бы небольшое облегчение.



## **Оценка удовлетворенности и удовольствия.**

Пациенту предлагается вместе с составлением распорядка дня отмечать по пятибалльной шкале, какие действия и в какой степени приносят удовлетворение и удовольствие. Используя данную шкалу, он учится распознавать свои небольшие достижения и становится более внимательным к ощущению удовольствия. Эта техника позволяет преодолеть категоричность мышления пациента, склонность оценивать ситуацию по принципу «все или ничего».



## **Обучение навыкам релаксации, аутотренингу и ведению дневника самонаблюдения.**

Релаксация – наиболее эффективный и естественный путь снятия психоэмоционального напряжения. Помимо рекомендованной регулярной двигательной активности, аутотренинг, релаксация и наблюдение за собой (ведение дневника самонаблюдения) могут существенно облегчить депрессивное состояние.

В периоды кризиса и в трудных социальных условиях увеличивается количество людей с депрессивными состояниями.

В любом случае благоприятным для лечения депрессии является сотрудничество пациента и врача-психотерапевта, так как открывает возможности более тщательной проработки психологических проблем. При необходимости врач-психотерапевт может рекомендовать пациенту иные методы психотерапевтического вмешательства, помимо обозначенных выше.