

Депрессия

Описание

Данная статья рассказывает о таком психическом расстройстве, как депрессия. Описываются причины возникновения, симптомы и методы лечения.

Статья

Одновременно является и естественным человеческим чувством, и серьезным заболеванием, и именно по этой причине трудно распознать, когда требуется медицинская помощь, а когда депрессия является "естественной" реакцией на постигшее человека несчастье - потерю работы или утрату любимого человека. Чувство печали и грусти, возникающее вследствие какого-либо несчастья или жизненной трагедии, естественно. Но если это чувство остается в течение очень долгого времени, дольше, чем считаете приемлемым вы сами, ваша семья и друзья, это состояние называется депрессией.

Различают две наиболее распространенные формы депрессии: вызванную внешними причинами, как описано выше, и внутренними. Иногда депрессия бывает связана с другими заболеваниями, такими как анемия или болезнь щитовидной железы. Внутренняя, или эндогенная, депрессия связана с биологическими изменениями в мозгу, и некоторые врачи сравнивают ее с диабетом, то есть в мозгу не осуществляется обмен веществ, точно так же, как при диабете не обрабатывается сахар, и поэтому необходимы инъекции инсулина. Другая форма депрессии проявляется в повышенной активности или в мании и сопровождается маниакально-депрессивным синдромом. Это заболевание часто является наследственным и может быть охарактеризовано как тенденция к патологически повышенному настроению (эйфории). Послеродовая депрессия, также известная под названием "семидневная грусть", связана с гормональными изменениями в организме женщины, которые происходят после рождения ребенка. Эта депрессия может носить очень глубокий характер.

Причины заболевания. Наследственная предрасположенность, отрицательные переживания в детстве, гормональный и биохимический дисбаланс, неприятные жизненные события, недостаток общения, изолированность и другие факторы - все это делает депрессию одним из самых распространенных заболеваний. Только 15 из 1000 человек, страдающих депрессией, обратятся к врачу, а остальные предпочтут "выкарабкиваться" в одиночку. Опросы подтверждают, что около 75% людей признают потерю энергичности, оживленности и появление постоянного чувства грусти.

Симптомы заболевания. Большинство специалистов признают, что диагноз "депрессия" часто не ставится. Депрессии не уделяется должного внимания как самим человеком, так и врачом, которому показался этот человек. Часто так бывает из-за того, что депрессия сопровождается определенными физиологическими симптомами или повторяющейся моделью поведения, например, компульсивная kleptomания часто является показателем того, что у человека депрессия.

Среди классических симптомов чувство подавленности, утрата радости жизни, потеря достоинства и уверенности в себе, чувство отчаяния и тоски, невозможность сконцентрироваться, повышенная утомляемость, мысли о самоубийстве. Среди физиологических симптомов - двигательная заторможенность, однообразная поза, сгорбленность, лицо без выражения, речь замедленная, также замедлена деятельность пищеварительной системы, отсюда потеря аппетита, запоры.

Часто человек просыпается рано по утрам и не хочет больше спать, или наблюдается, наоборот, гиперсомния - патологическая сонливость - человек спит долго и все равно не высыпается. Депрессия влияет на половое влечение. Часто бывает импотенция и потеря полового влечения, у женщины могут внезапно прекратиться месячные. Часто бывают постоянные головные боли.

Многие люди в состоянии депрессии обращались к врачу, имея форму легкой ипохондрии: каждый кашель кажется потенциальным раком, и каждая головная боль кажется опухолью мозга.

Депрессия может маскироваться еще и дальше и принимать форму болезненного пристрастия к алкоголю или к наркотикам. Повторяющиеся аварии на дороге и беспорядочная половая жизнь иногда служат прикрытием для глубокой депрессии. Депрессия бывает очень часто и является серьезным расстройством, так как может

привести к самоубийству, ее симптомы тоже опасны. Следовательно, чтобы обеспечить соответствующее лечение, важно выявить депрессию на ранней стадии.

Профилактика и самолечение. Важно отличать грусть и "здоровое" чувство печали от депрессии, т.к. это поможет пережить трудное время, будь то потеря работы, разрыв отношений или смерть любимого человека. Главное - принять перемену и смириться с потерей, то есть не подавлять себя. Дайте себе выплакаться, выразите свои чувства - иногда под депрессией может скрываться гнев - "Почему он ушел от меня?", "Почему это случилось со мной?"

Ведите дневник - это может оказаться очень хорошим способом для того, чтобы понять, что вас мучает.

Разговор с другом - конечно, любой из вас в горе обратится к другу, это естественная реакция, мы как дети, которые хотят, чтобы мама погладила ушибленную коленку. Именно у тех людей, которые не имеют друзей и живут изолированно, нормальные жизненные разочарования могут превратиться в депрессию.

Физические упражнения - отличный способ для поднятия настроения и возврата энергичности.

При легкой форме депрессии назначается бег трусцой, плавание, езда на велосипеде. 10-15 минут физических упражнений в день позволят вам избежать появления внешних признаков депрессии.

Правильное дыхание и расслабление также полезны, но эти упражнения надо назначать с осторожностью и только тем, кто страдает депрессией средней степени.

Обычно, чтобы справиться с небольшой или даже с сильной депрессией, мы ищем различные способы отвлечения. Это может быть "уход" во вредные привычки (табак, алкоголь, беспорядочные половые связи, наркотики, обжорство, kleptomания) или можно заняться хорошими делами (слушать музыку, читать книги, сделать прическу, пойти на массаж, найти новое хобби). Диета и питание могут как являться причиной перепадов настроения, так и облегчить депрессию.

Аюрведическая медицина, в основном, и концентрируется на том, как можно влиять на настроение и уровень энергии человека при помощи изменений в пищевом рационе. Прекратите употреблять кофе, чай, колу, то есть стимуляторы, и придерживайтесь полноценного питания, ешьте больше витамина B1, B6 и витамина C. Принимайте по одной таблетке каждого витамина 2 раза в день в течение месяца.

Нетрадиционное лечение.

Лекарственные препараты Бэча. Усталость и истощенность - слива; чувство горечи и обиды - ива; отчаяние и безнадежность - можжевельник; крайнее отчаяние - каштан съедобный; крупная перемена в жизни - грецкий орех. 2 капли эссенции препарата на чашку родниковой воды. Принимайте по 4 капли полученного раствора 4 раза в день.

Натуропатия. Среди рекомендаций - надлежащая диета, физические упражнения и гидротерапия. Очень хорошие результаты дают холодные ванны по утрам, особенно в случаях умеренной или тяжелой депрессии при астенических состояниях после инфекционных заболеваний.

Ароматерапия. Легкую депрессию и чувство подавленности можно снять при помощи массажа с втиранием ароматических масел, вы также можете добавлять в ванну по 6-8 капель одного из следующих масел: розового, тимьянового, шалфейного, ромашки или базилика. Вы также можете делать ингаляции: три капли масла на носовой платок или кусок ткани, вдыхать через нос в течение одной минуты. Повторять три раза в день.

Гомеопатия. Рекомендуются следующие гомеопатические средства:

- слезы и уныние - *Nat. mur 6x* (хлорид натрия);
- черная пелена перед глазами - *Aurum. net. 6x* (золото металлическое);
- меланхоличность и разговорчивость - *Lycopodium 6x* (плаун);
- подавленность и безнадежность - *Sulphur 6x* (сера);
- безотчетный страх и отсутствие уверенности в себе - *Calc. carb. 6x* (кальция карбонат).

В каждом случае принимать по одной таблетке 3 раза в день в течение шести дней.

Акупрессура. Помогает воздействие на точку жэнь-чжун, которая находится в ложбинке под носом, как раз над верхней губой. Легко надавливайте на эту точку кончиком ногтя на указательном пальце. Не нажимайте сильно, так как это может вызвать подъем кровяного давления; время воздействия - не больше одной минуты.

Фитотерапия. Травяной чай - распространенное средство против депрессии (попробуйте вербену или огуречник). Поднять настроение поможет чашка горячего розмаринового чая или имбирь.

Традиционное лечение. Важен ранний диагноз. Теперь большинство врачей назначит при депрессии групповую терапию, физические упражнения и антидепрессанты, все вместе. Антидепрессанты необходимо принимать в течение долгого времени, иногда многих месяцев, чтобы в организме произошли необходимые биохимические изменения, т.к. депрессия возникает из-за биохимического дисбаланса. В некоторых случаях пациенты принимают лекарства всю свою жизнь. Пациенты с тяжелой депрессией, имеющие суицидальные наклонности, должны быть госпитализированы, и, если депрессия не поддается медикаментозному лечению, необходима электроконвульсивная терапия (ЭКТ), или, иными словами, электрошок.

Существует несколько различных классов антидепрессантов, и от глубины депрессии зависит, препараты какого класса назначить. При экзогенной депрессии назначается групповая терапия или психотерапия, особенно в тех случаях, когда причиной депрессии является крупная потеря или смерть близкого человека.

Westhempsteadpharmacy.com