

ДЕПРЕССИЯ

и всё, что около. Ликбез для всех.

СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА



Светлана Фёдорова

Психолог, Член ЕАРПП (Европейская Ассоциация Развития Психоанализа и Психотерапии)

- > 14 лет в практической психологии.
- Соавтор книги «Грани отношений».
- > 1500 часов практики тренингов, персональных консультаций и коучинга.
- Регулярно прохожу личную терапию и профессиональную переподготовку.



БашГУ – Биофак
БашГУ – Психфак
Коучинг – РСС

Зачем Я здесь?



Статистика по данным ВОЗ:

Сейчас более 300 миллионов человек в мире живут с депрессией

За 10 лет количество заболевших выросло на 18%.

От депрессии страдает каждый третий человек старше 65 л.

Нередко люди не обращаются за помощью не только потому, что опасаются стигматизации, но и потому, что не придают значения симптомам. Упоминания о депрессии были и в античных трудах.



Детская депрессия

Младенческая депрессия может возникать из-за недостаточного психоэмоционального общения с матерью, которая:

- *сама может находиться в депрессии;*
- *не проявляет заботу о ребенке;*
- *попала в больницу и находится там длительное время.*

Для ребенка от 3 до 7 лет причиной депрессии может быть:

- *психологические переживания;*
- *напряженные отношения в семье;*
- *негативная социальная обстановка.*

В этом периоде взросления только начинается становление психики у малыша, а из-за неожиданно возникшего ухудшения окружающей психологической обстановки вокруг него может возникнуть депрессия из-за ранее не установленных биологических отклонений в развитии.



Внешне детскую депрессию у дошкольника от 3 до 7 лет можно определить по его:

- *множественным тревожным **страхам** связанным с **темнотой или смертью**;*
- ***заболеваниям**: болям в животе, ломящему телу, расстройству желудка, рвоте, головной боли;*
- ***печальному и скучающему внешнему виду**, когда кажется, что он хочет заплакать, но **иногда** он становится **беспричинно веселым**;*
- ***потере жизненной энергии**, когда ему надоели ранее интересовавшие его игры и занятия, но бывает проявляются всплески перевозбуждения;*
- ***трагическим темам в любой игре**, когда непременно должен кто то утонуть, умереть, заболеть, страдать;*
- ***постоянному желанию уединиться**, избежать общения, но бывает и **наоборот** «прилипанием» к родителям;*
- ***агрессии**, не только в словах, но в действиях, обращенных на самого себя.*

Из перечисленных выше симптомов детской депрессии ребенка от 3 до 7 лет видно, что все они неустойчивы и достаточно противоречивы между собой.



Детская депрессия

Детскую депрессию у школьника от 7 до 12 лет можно определить по его:

- *грустному и тоскливому виду с полным бессилием и постоянной усталостью;*
- *раздражительности, агрессии на близких и знакомых;*
- *частым болям в области живота, головы или вообще в непонятном месте;*
- *нарушению умения сконцентрироваться;*
- *неспособности осилить учебную программу, игнорирование домашних заданий или совершенно противоположное проявление гиперответственности даже в мелочах.*



Профилактика детской депрессии, советы для родителей:

- **Старайтесь чаще разговаривать** на все темы и внимательно выслушивайте все рассуждения своего ребенка в любой обстановке;
- Станьте **слаженной командой со специалистом**, который работает с ним, обсудив Ваше участие в профессиональных терапевтических мероприятиях;
- Обсудите лучший **способ для поддержки вашего ребенка с работниками школы или детского сада**, которые участвуют в его жизни, особенно с психологами этих учреждений;
- Всевозможными средствами **поддерживайте малейшую физическую активность** и каждую возможность общения своего ребенка с другими детьми каждый день;
- **Не доводите себя до депрессивного состояния** и всегда старайтесь поддерживать собственное здоровье и благополучие, а если чувствуете, что не справляетесь **обратитесь к профессионалу за поддержкой**. *Не забывайте, что Ваша хорошая физическая и психологическая форма всегда являются лучшим примером для ребенка.*



Подростковая депрессия

Подростковую депрессию называют «депрессия с улыбкой», т.к. долгое время её нельзя заподозрить по выражению лица: они продолжают делать вид, что всё в порядке.

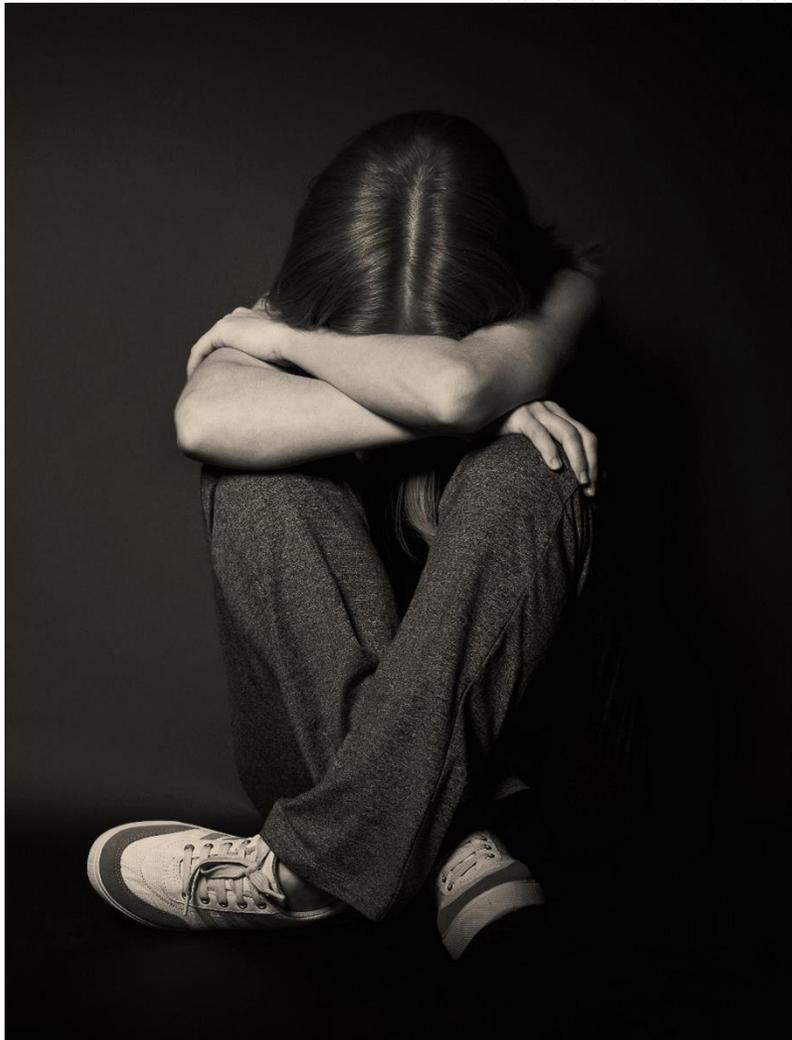
Подростковая депрессия отличается от взрослой тем, что **у взрослых на переднем плане в картине состояния тоска и снижение настроения, а у подростка – раздражительность, гневливость, подростки более, чем взрослые склонны к соматизации депрессивных симптомов, у них могут возникать головные боли, боли в области сердца, органов живота.**



Подростковая депрессия

Подростковая депрессия начинается с **ухудшения внимания**, что ведет за собой снижение успеваемости в школе, по этой причине **снижается самооценка** подростка, появляются **пессимистические мысли**, далее возникает **чувство тоски** или раздражительности.

Долгое время **подросток скрывает свои переживания и ведет себя как обычно**. При прогрессировании депрессии подросток становится всё менее общительным, **замыкается в себе**, чтобы облегчить симптомы он **может начать принимать алкоголь или наркотики** или стремиться **покончить с жизнью**.

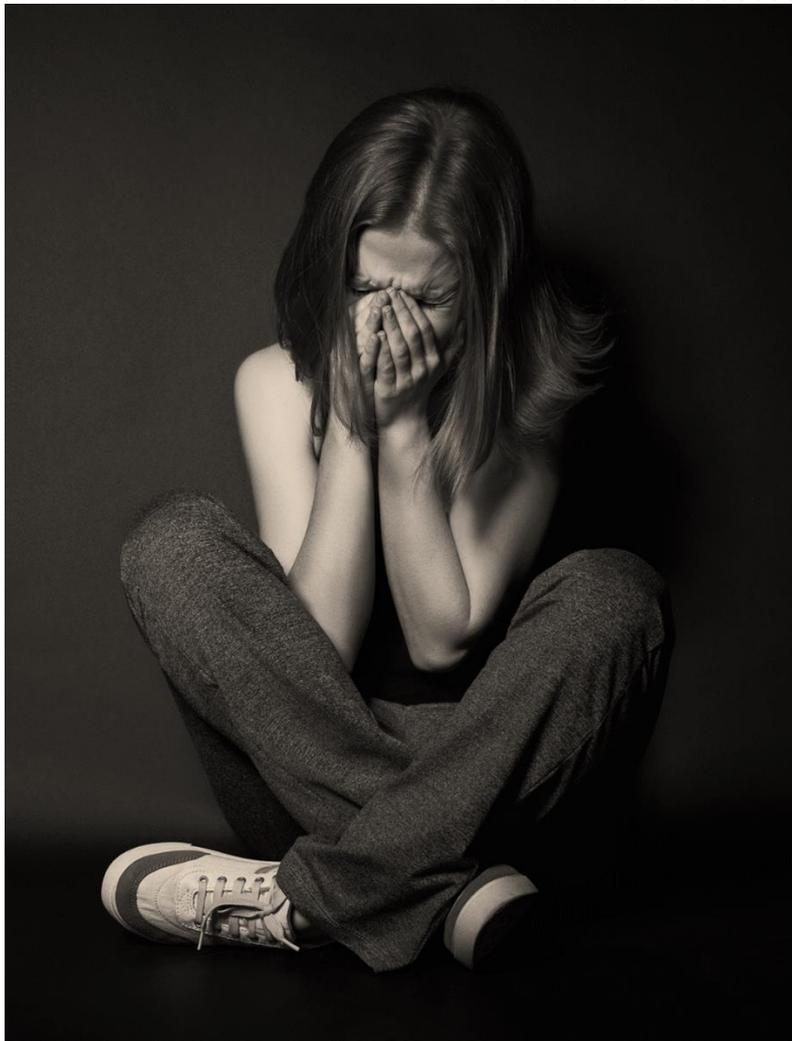


Клиническая депрессия (F32, F33)

Самое распространенное психическое заболевание в мире! Примерно каждый 10 человек хотя бы раз в жизни страдал депрессией.

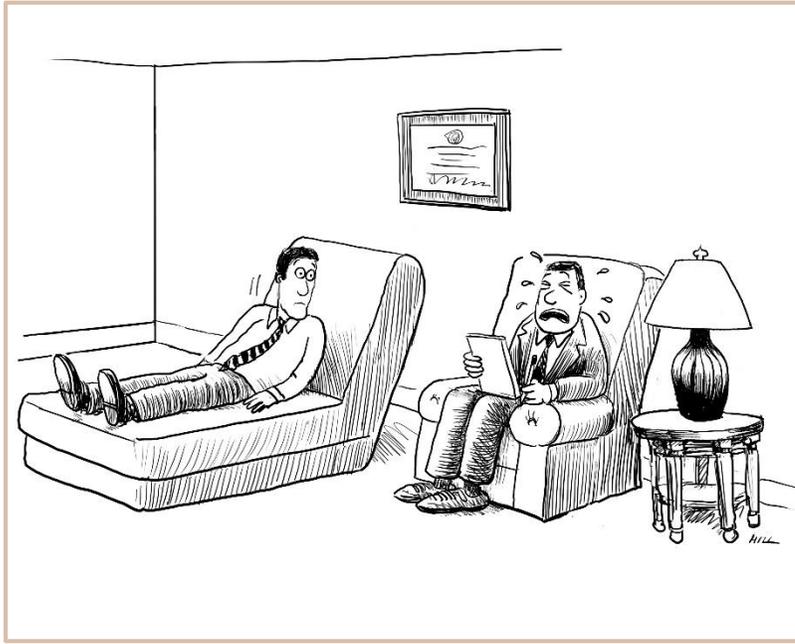
«Депрессивная триада»:

- Заторможенность **мышления**
- **Двигательная** заторможенность
- Снижение **настроения**



Причины депрессии:

- Как **реакция на травму** (смерть близкого)
- **Органическая** (от гриппа до болезни Альцгеймера)
- Эндогенная – **генетические причины**
- **Побочка** от лечения
- **Без явной причины** (примерно треть случаев)
- Наличие **дисфункциональных убеждений**



Лечение депрессии

Статистически самое **успешное лечение**
– **комплексное:**

фармакологическая терапия
(*антидепрессанты*) и **разговорная**
психотерапия (*консультации у психолога*
/ психоаналитика).

Крайне важна поддержка близкого круга!

Наилучшие результаты показывает КПТ при депрессии легкой и средней тяжести (*по результатам мета анализа от INSERM*).



Как депрессию выявить:

Депрессивные симптомы разделяются на типичные (основные) и дополнительные.

При наличии депрессии, согласно **МКБ-10**, должны присутствовать **два основных симптома** и не менее **трёх дополнительных**:

К типичным (основным) симптомам депрессии относятся:

- **подавленное настроение**, не зависящее от обстоятельств, в течение длительного времени (от двух недель и более);
- **ангедония** – потеря интереса или удовольствия от ранее приятной деятельности;
- **выраженная утомляемость**, «упадок сил», характеризующиеся стабильностью данного состояния (например, **в течение месяца**).



Как депрессию выявить:

Согласно диагностическим критериям **МКБ-10**, диагноз депрессивного расстройства определяется, если **длительность симптомов составляет не менее 2-х недель**.

Однако диагноз может быть поставлен и для более коротких периодов, если симптомы необычно тяжёлые и наступают быстро.

Дополнительные симптомы:

- пессимизм;
- чувство вины, бесполезности, тревоги и (или) страха;
- заниженная самооценка;
- неспособность концентрироваться и принимать решения;
- мысли о смерти и (или) самоубийстве;
- нестабильный аппетит, отмеченное снижение или прибавление в весе;
- гликогевзия - сладкий вкус во рту без соответствующего раздражителя;
- нарушенный сон, присутствие бессонницы или пересыпания.



Как депрессию выявить:

Согласно диагностическим критериям **DSM-IV-TR**, на протяжении **2-х недель** должны присутствовать **5 или более** из нижеперечисленных **9 симптомов** (и эти симптомы должны включать как минимум 1 из двух основных симптомов: депрессивное настроение и/или утрата интересов или удовольствия):

- 1) **депрессивное настроение** (у детей и подростков может проявляться раздражительностью);
- 2) значительное **снижение удовольствия или интереса** ко всем или почти всем видам деятельности;
- 3) снижение веса и аппетита (возможно усиление аппетита и увеличение веса);
- 4) инсомния (возможна гиперсомния);
- 5) психомоторное возбуждение или торможение;
- 6) снижение энергичности и повышенная утомляемость;
- 7) чувство никчемности и сниженная самооценка или неадекватное чувство вины;
- 8) заторможенное мышление или снижение способности концентрации внимания;
- 9) суицидальные тенденции.

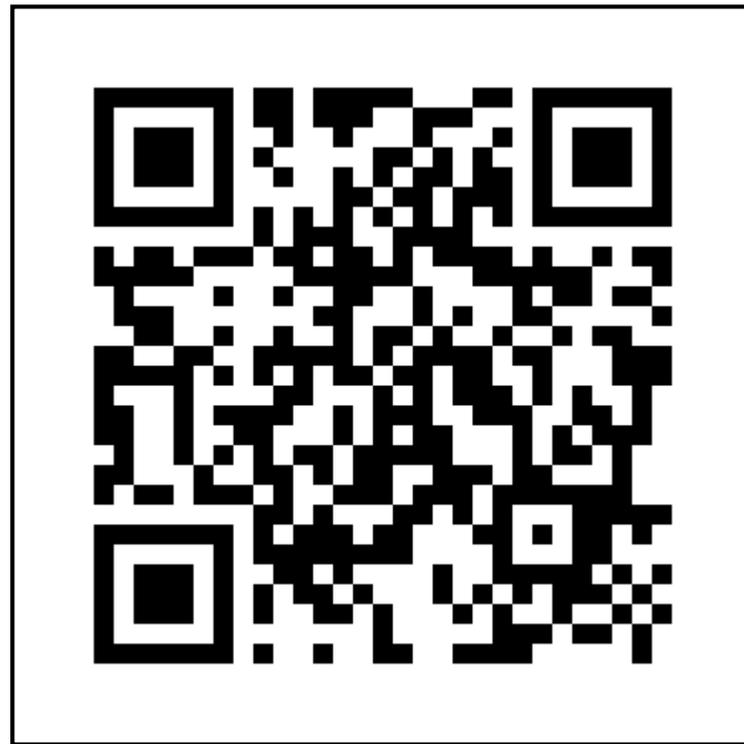
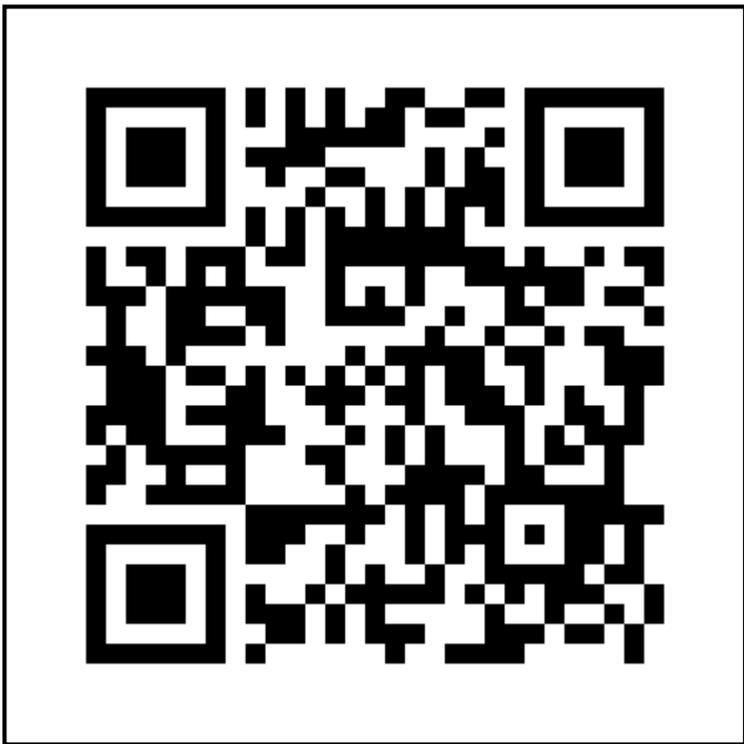
Как проверить у себя наличие депрессии:

Шкала депрессии Гамильтона

<https://depression.su/test/gamilton>

Шкала депрессии Бэка

<https://depression.su/test/bek>





Субдепрессия или малая депрессия

- *Исчезновение вкуса жизни*
- *Потеря смысла существования*
- *Могут быть невралгии, головные боли, проблемы с ЖКТ*
- ***Но при этом есть способность выполнять свои супружеские и рабочие обязанности – ключевое отличие от депрессии***



Биполярка

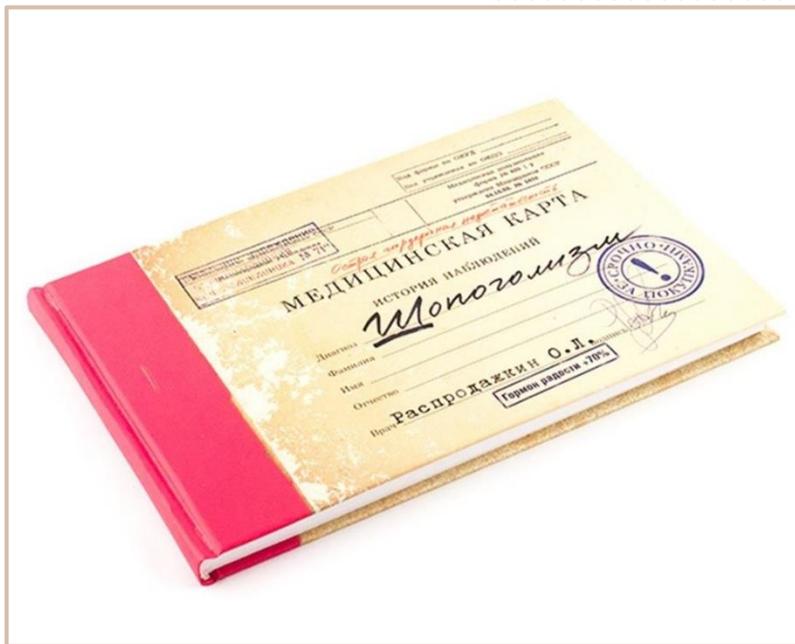
- **Миф:** это раздвоение личности
- **Правда:** это еще одна **форма депрессии**, просто со стадией мании



Некоторые Знаменитости с депрессией:

- **Билли Айлиш**
- **Кара Делевинь** – *диагноз с 15 лет*
- **Вайнона Райдер** – *с 12 лет*
- **Холли Берри** – *депрессия после развода*

- **Джоан Роулинг**
- **Кенни Уэст** – *биполярное расстройство (посвятил этому песню Ye)*
- **Джим Керри** – *сидел на антидепрессантах долгое время*
- **Софи Тернер:** *«Депрессия, тревожность, полный набор. Я и сейчас порой страдаю, но у меня есть лекарства, благодаря которым чувствую себя лучше. То, что я могу об этом с кем то поговорить, изменило мою жизнь.»*

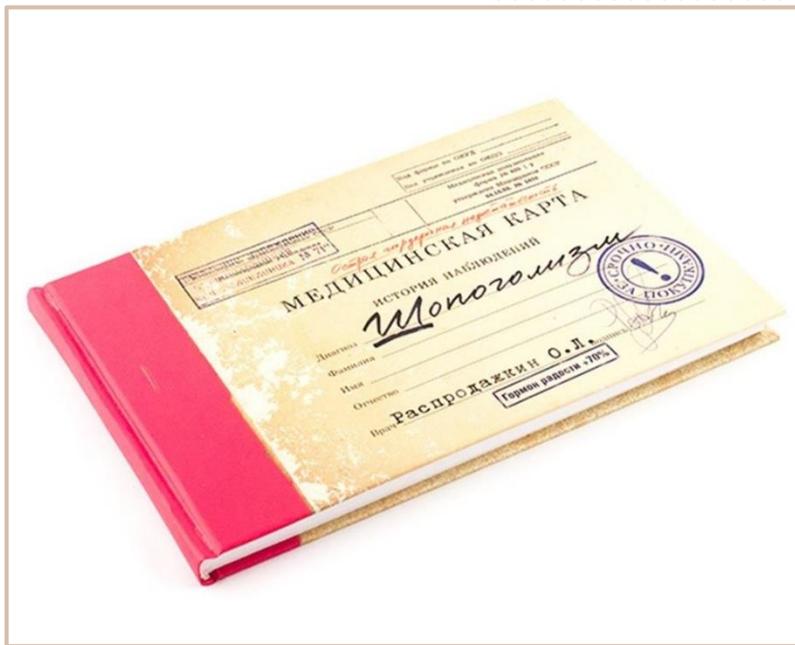


Если человек обращается к психиатру добровольно, что происходит:

1) в ПНД могут отправить к участковому психиатру, либо в дневной стационар психиатрической больницы.

2) **Консультативная карта уходит в архив** после того, как вы закончили лечение и там до неё никому дела нет.

3) Если заболевание протекает тяжело, то **врач может положить в психиатрическую больницу, либо берет на диспансерное наблюдение**, 1 раз в месяц пациент появляется у своего психиатра. Хоть это и психиатрическая больница, но по факту для такого больного – как походы в поликлинику.



Если человек обращается к психиатру добровольно, что происходит:

- Расскажет ли психиатр про вашу проблему вашему начальнику или кому-то еще? – **Нет!**

Вы защищены Федеральным законом от 21 ноября 2011 № 323-ФЗ «О хранении врачебной тайны»

(Да и это никому не надо. У среднестатистического психиатра в России одновременно в стационаре в наблюдении может быть несколько десятков человек, это много и сжирает много ресурса. Надо ли ему бегать и разглашать ваши тайны? Более того, если вы вдруг пропадете и прекратите появляться, он вас искать скорее всего не будет.)

- Является ли выставленный диагноз депрессия **осложнением при получении прав?** – **Нет, не является.**



Светлана Фёдорова
@fyodorovass