

Depression

Depression

Clinical depression is a serious medical condition. It is not something you have made up in your head. It is more than just feeling “down” or “blue” for a few days.

Depression can include feelings of hopelessness or worthlessness and even thoughts of suicide. These feelings can go on for weeks or months. Depression can even affect how often you become ill, or how well you heal from a major illness.

Depression likely results from a combination of sources. It can run in the family or be caused by life events (a death, changing jobs, giving birth, moving, an illness).

Depression changes how parts of your brain work for regulating mood, thinking, sleeping, appetite and behavior. Chemicals the brain cells use to communicate (neurotransmitters) appear to be out of balance.

Symptoms

Depression symptoms, how severe they are, and how long they last, will vary among people. Symptoms can include:

- feeling sad, anxious or “empty”

Депрессия

Депрессия

Клиническая депрессия является серьезным требующим медицинского вмешательства состоянием. Это не то, в чем можно себя убедить. Это не просто подавленность или хандра в течение нескольких дней.

При депрессии может возникать чувство беспомощности или ненужности, и даже могут появиться мысли о самоубийстве. Такие ощущения и мысли могут длиться неделями или месяцами. Депрессия может повлиять даже на то, как часто вы болеете, а также на то, как быстро вы будете выздоравливать в случае серьезной болезни.

Депрессия, по всей вероятности, возникает в результате сочетания нескольких факторов. Депрессия может объясняться наследственностью, или её могут вызвать важные события в жизни (смерть, переход на другую работу, роды, переезд или физическое заболевание).

При депрессии участки мозга, регулирующие настроение, мышление, сон, аппетит и поведение, функционируют по-другому. По-видимому, нарушается баланс химических веществ (нейротрансмиттеров), используемых клетками мозга для передачи сообщений.

Симптомы

Симптомы депрессии, их серьезность и продолжительность у разных людей проявляются по-своему. Депрессия характеризуется, в частности, следующими симптомами:

- чувство печали, беспокойства или опустошенности

(over)

- feeling hopeless, negative or both
- feeling guilty, worthless, helpless or all three
- feeling irritable or restless
- losing interest in activities or hobbies you once enjoyed (including sex)
- feeling tired, unmotivated or having less energy than normal
- trouble concentrating, remembering details or making decisions
- trouble falling asleep, waking up early or sleeping too much
- change in appetite and weight
- thoughts of suicide or suicide attempts
- aches and pains, headaches, cramps or digestive problems that do not go away with treatment.

Treating Depression

Depression can be treated. If you have symptoms of depression, please make an appointment with a health care provider. He or she will talk with you about your symptoms, family history, personal health history, and alcohol and drug use.

The most common treatments are medicine, talk therapy and self-care.

■ **Medicine:**

Antidepressants help keep your brain chemicals in balance to regulate your mood. You and your health care provider can decide which medicine is right for you. (Please be patient. It may take a few weeks before you feel better.)

■ **Talk therapy:**

Talking with a therapist can help you work through mental health challenges and emotions.

- чувство безнадежности, негативное отношение; или и то и другое
- чувство вины, никчемности, беспомощности; или все эти три состояния вместе
- чувство повышенной раздражительности или неприкаянности
- потеря интереса к занятиям или хобби, которые нравились раньше (включая секс)
- чувство усталости, отсутствие мотивации, нехватка сил по сравнению с нормальным состоянием
- трудно концентрироваться, запоминать подробности или принимать решения
- трудно уснуть, слишком раннее пробуждение или слишком длительный сон
- изменения аппетита, веса
- мысли о самоубийстве или попытки самоубийства
- боли, головная боль, спазмы или нарушения пищеварения, которые не проходят, невзирая на лечение.

Лечение депрессии

Депрессию можно лечить. Если у вас есть симптомы депрессии, запишитесь на прием к врачу или медсестре. Он обсудит симптомы, проявляющиеся у вас, расспросит о болезнях в семье, о том, чем вы болели сами, и об употреблении алкоголя и наркотиков.

Обычно для лечения депрессии применяют лекарства, психологическое консультирование и самопомощь.

■ **Лекарства:**

Антидепрессанты помогают восстанавливать баланс химических веществ в мозге, регулируя тем самым настроение. Вы и лечащий врач можете решить, какое лекарство лучше всего использовать в вашем случае. (Наберитесь терпения, может потребоваться несколько недель, чтобы у вас улучшилось самочувствие.)

■ **Психологическое консультирование:**

Обсуждение с психотерапевтом может помочь вам разобраться в трудностях, связанных с вашим психологическим состоянием, и эмоциях.

■ Self-care:

It may be hard for you to take action to help yourself. With treatment, your negative thinking will fade. To help yourself:

- Regularly participate in an event or activity you once enjoyed.
- Do mild exercise.
- Eat healthful meals and snacks. Include a protein choice at breakfast and drink water instead of sugar-sweetened beverages throughout the day.
- Set realistic goals for yourself.
- Break up large tasks into smaller ones. Set priorities and do what you can when you are able.
- Try to spend time with other people. Talk with a trusted friend or relative. Try not to be alone. Let others help you.
- Expect your mood to improve slowly. You will not suddenly “snap out” of your depression. Your sleep and appetite will start to improve first.
- Avoid making important decisions such as getting married, getting divorced, moving or changing jobs, until you feel better. Positive thinking will replace negative thoughts as your depression responds to treatment. Others may notice a change before you do.
- Keep a journal of your progress. Make notes about how you are feeling.
- Think about joining a support group for depression.
- Do not blame yourself. This will make depression worse. Remember that depression is a medical condition. It is not your fault.

■ Самопомощь:

Не так просто помогать самому себе. В результате лечения ваше негативное мышление будет постепенно исчезать. Чтобы помочь самому себе:

- Регулярно занимайтесь тем, что вы любили делать раньше.
- Понемногу занимайтесь физкультурой.
- Постарайтесь есть полезную для организма еду, включая перекусы. В завтрак обязательно включите еду с высоким содержанием белка; в течение дня вместо подслащенных сахаром напитков пейте воду.
- Ставьте себе реальные цели.
- Если цель слишком трудная или слишком большая, разбейте её на этапы. Установите приоритеты и делайте то, что вы можете, когда вы можете.
- Старайтесь быть среди людей. Говорите с друзьями или родственниками, которым вы доверяете. Старайтесь не замыкаться в себе. Позвольте другим людям помогать вам.
- Знайте, что настроение у вас будет улучшаться медленно. Вы не можете выскочить из депрессии “по мановению руки”. Первым признаком улучшения будет улучшение аппетита и сна.
- Старайтесь не принимать важных решений, таких как женитьба, развод или переход на другую работу, пока вы не почувствуете себя лучше. Позитивное мышление постепенно заменит негативное по мере того как депрессия будет поддаваться лечению. Окружающие вас люди могут заметить изменения раньше, чем вы.
- Ведите дневник ваших достижений. Записывайте, как вы себя чувствуете.
- Подумайте о том, не присоединиться ли к группе поддержки для страдающих депрессией.
- Не вините себя. Это только усугубит депрессию. Вы должны помнить, что депрессия является состоянием, требующим медицинского вмешательства. Вы в этом не виноваты.

- Be careful about using alcohol and other substances. They can make your depression worse. Depression may lead you to drink more coffee, smoke more or take other drugs that will make you feel worse.

What to do in a Crisis

If you are thinking about harming yourself, or know someone who is, get help right away.

- Call your health care provider.
- Call 911 or go to the nearest hospital Emergency Department. (Ask a family member or friend to help you.)
- Call the National Suicide Prevention Lifeline at 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) to talk to a trained counselor. (This is a free, 24-hour hotline.)
- Make sure you are not alone.
- Do not leave the person in crisis alone.

For More Information

For more information, visit:

- allinahealth.org/mentalhealth
- nami.org
(National Alliance on Mental Illness)
- nimh.nih.gov
(National Institute of Mental Health).

**Content adapted from the
National Institute of Mental Health.**

- Будьте осторожны с алкоголем и другими опасными веществами. Они могут усугубить депрессию. Депрессия может привести к тому, что вы будете больше пить кофе, больше курить или принимать другие вещества, которые приведут к ухудшению состояния.

Что делать в кризисной ситуации

Если вы думаете о том, чтобы причинить себе вред или знаете кого-то другого, у кого такие же мысли, немедленно обратитесь за помощью.

- Позвоните лечащему врачу или медсестре.
- Позвоните 911 или поезжайте в отделение неотложной помощи ближайшей больницы. (Попросите родственника или друга помочь вам.)
- Позвоните в Национальную телефонную службу предупреждения самоубийств — “линию жизни” (National Suicide Prevention Lifeline) по телефону 1-800-273-8255, чтобы поговорить с подготовленным консультантом. (Эта бесплатная «горячая» линия работает круглосуточно.)
- Не оставайтесь в одиночестве.
- Не оставляйте другого человека в кризисной ситуации одного.

Более подробная информация

Более подробная информация приводится на сайтах:

- allinahealth.org/mentalhealth
- nami.org (National Alliance on Mental Illness — Национальная ассоциация психического здоровья)
- nimh.nih.gov (National Institute of Mental Health — Национальный институт психиатрии).

**Составлено по материалам
Национального института психиатрии.**