

Depression: What You Need To Know

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).

There are different types of depression. You may have an intense, short-term reaction to stress. Or you may have a mild, long-term reaction.

Депрессия: что нужно знать

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. При депрессии может так измениться настроение. Депрессия может повлиять на то, как часто вы болеете, а также на степень выздоровления при 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).

Различают несколько типов депрессии. У одних людей может быть сильно выраженная кратковременная реакция на стресс. У других людей реакция может быть длительной, но проявляться слабо.

Symptoms

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

- feeling sad, anxious or “empty”
- 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.

Call your health care provider if you have any symptoms of depression. Remember, depression is a medical condition that can be treated.

Your Health Care Provider’s Role

You may feel uncomfortable talking about how you feel. But it is important to share your concerns with your health care provider. Depression is not your fault!

Your health care provider will ask you to fill out a simple form called the patient health questionnaire (PHQ-9).

Симптомы депрессии

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

- чувство печали, беспокойства или опустошенности
- 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.

Звоните лечащему врачу или медсестре, если у вас есть симптомы депрессии. Не забывайте, что депрессия является серьезным требующим медицинского вмешательства состоянием, которое можно лечить.

Роль лечащего врача или медсестры

Вполне возможно, что вам будет трудно или неприятно говорить о том, как вы себя чувствуете. Тем не менее, очень важно, чтобы вы рассказали лечащему врачу или медсестре о том, что вас беспокоит. Депрессия возникает не по вашей вине.

Лечащий врач или медсестра попросят вас заполнить простую форму – «Вопросник о здоровье пациента» (PHQ-9).

It has 10 questions that will help your health care provider determine if you have depression, what type of depression you have and what treatment is best.

The PHQ-9 will also be used to check your treatment progress.

Treatment

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

Medicine

There are different medicines used to treat depression.

You and your health care provider can decide which medicine is right for you. Take any medicine as directed. Call your health care provider if you have any side effects.

It is important that you keep taking the medicine even when you start to feel better.

You will need to take your medicine for at least 6 months so the symptoms do not return.

Do not change your dose or stop taking your medicine without talking to your health care provider.

Talk Therapy

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

Self-care

It may be hard for you to take action to help yourself now, but 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.

В вопроснике 10 вопросов, ответив на которые вы поможете врачу или медсестре определить, есть ли у вас депрессия, какого именно типа и какое лечение лучше всего применить.

Этот вопросник также используется для оценки прогресса, достигнутого в ходе лечения.

Лечение

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

Медикаменты

Для лечения депрессии используют различные медикаменты.

Лечащий врач вместе с вами может решить, какое лекарство лучше всего подходит для вашего случая. Принимайте все лекарства, тщательно следуя указаниям врача. В случае любых побочных эффектов позвоните врачу или медсестре.

Очень важно продолжать принимать лекарства, даже когда вы начнете чувствовать себя лучше. Вы должны будете принимать лекарства не меньше 6 месяцев, чтобы не возник рецидив.

Не меняйте дозу и не прекращайте прием лекарства, не обсудив это с врачом или медсестрой.

Психологическое консультирование

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

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 .

- 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.
- 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.

Getting the Most from Your Follow-up Appointments

For the fastest and most effective treatment, you will want your health care provider to closely watch your progress during your treatment.

- 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.
- 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.

Какую максимальную пользу для себя можно получить от последующих приемов у специалиста?

Чтобы лечение было наиболее быстрым и эффективным, вы должны способствовать тому, чтобы лечащий врач или медсестра внимательно следили за достигнутым в ходе лечения прогрессом.

During your follow-up appointments, talk with your health care provider about:

- any side effects from your medicine
- needed changes to your medicine
- watching your progress.

Remember, your goal is to feel better.

**Your next follow-up
appointment should be in**

Во время последующих посещений поговорите с медицинским специалистом о следующем:

- побочном действии лекарства, прописанного вам
- сделают необходимые изменения в лекарственном лечении
- как помогает вам лечение.

Помните, что вашей целью является улучшение самочувствия.

Вы снова должны прийти на прием
