

Як підтримати близьку людину з депресією?

Розпізнати складнощі

При депресії людина часто виглядає втомленою або млявою. Можуть виникати неухважність і сум через незначні, на сторонній погляд, речі. Те, що зазвичай радувало, не приносить задоволення. У словах може відчуватися безнадія, відсутність інтересу, проблеми зі здоров'ям, власна нікчемність.

Почати розмову про психічне здоров'я

Варто сказати людині, що ви помічаєте зміни в її настрої та хвилюєтеся за неї. Важливо робити це особисто. Скажіть, що це може бути ознакою складнощів з психічним здоров'ям. Спробуйте говорити про свої почуття. Запитайте, чи готова людина про це говорити. Якщо ні, будьте спокійними та не наполягайте. Лише зауважте, що готові повернутися до розмови іншого разу, коли людина матиме бажання.

Будьте поруч

Нагадуйте людині, що ви поруч, що на вас можна покластися. Запитуйте, як ви можете допомогти. Спробуйте запропонувати провести разом час, допомогти у побуті. Добре харчування, повноцінний сон, регулярні прогулянки, помірний спорт, а також час з друзями можуть підтримати людину з депресією.

Скерувати за фаховою допомогою

Можете розповісти, що депресія добре лікується. Якщо маєте особистий досвід життя з психічним розладом, поділіться ним. Розкажіть людині, що не варто боятися антидепресантів, адже вони вже давно досліджені та безпечні, а лікар підбере потрібний препарат і визначить найменшу дієву дозу. Якщо знаєте доброго фахівця, порекомендуйте його. Ви можете також запропонувати людині разом пошукати фахівця або ж скласти компанію та почекати її за дверима під час консультації.

Підтримуйте контакт

Цікавтеся самопочуттям та дізнавайтеся про стан людини при нагоді. Проте не будьте занадто наполегливими, щоб людина не відчувала тиску з вашого боку.

Що може допомогти вже зараз?



MH4U

Більше про психічне здоров'я тут



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Supported by Switzerland



Депресія: що це та як собі допомогти



Депресія — це не просто поганий настрій, слабкість духу, чорна смуга у житті або ж неможливість побачити в ньому позитив. Депресія (великий депресивний розлад або клінічна депресія) – це поширений розлад психічного здоров'я. Симптоми депресії впливають на те, як ви почуваетесь, мислите, справляєтесь із щоденними справами, спите, їсте, працюєте.

Близько 280 мільйонів людей у світі мають депресію (дані ВООЗ). Принаймні один епізод розладу мали близько 7% дорослих.

Як розпізнати депресію?

- | | |
|--|---|
|  пригнічений настрій, сум |  надмірний неспокій чи навпаки, апатія |
|  байдужість до того, що раніше приносило задоволення |  відчуття втоми, втрати енергії |
|  відчуття меншовартості та безвиході |  значна втрата чи збільшення ваги без спеціального харчування чи дієт |
|  зниження здатності мислити, зосереджуватися, приймати рішення |  порушення сну (безсоння або ж навпаки - бажання постійно спати) |
|  знижена активність |  зниження сексуального потягу |
|  відсторонення від соціуму |  повторювані думки про смерть |
|  тривожність | |

Для діагностування депресії симптоми мають бути присутні щонайменше 2 тижні. Не кожен, хто перебуває в депресії, відчуває всі симптоми. Ступінь їхньої важкості залежить від індивідуальних особливостей. Чим триваліша депресія, тим більше може ускладнюватися її перебіг.



Звідки береться депресія?

Немає єдиної причини депресії. Скоріше це результат дії біологічних, психічних та соціальних факторів. Сильний негативний досвід (травма, втрата близької людини, складні стосунки) або будь-яка стресова ситуація можуть спровокувати депресивний розлад. Ризик розвитку депресії підвищують: суттєві негативні зміни у житті, травми або стрес, пережите насильство, похилий вік, хронічні захворювання, спадковість (наявність депресії у когось з родини), вживання наркотиків або алкоголю, деяких медикаментів.

Згідно з найбільш популярною теорією виникнення депресії, у людей з цим розладом порушена циркуляція серотоніну. Тому більшість ліків від депресії розроблені задля усунення проблеми вивільнення або сприйняття рецепторами серотоніну.

Які види депресії є?

Основними видами депресії є: велика депресія, стійкий депресивний розлад (дистимія), перинатальна депресія, сезонний афективний розлад, депресія з симптомами психозу. Багато психічних розладів та медичних захворювань мають симптоми, подібні до депресії. Саме тому для коректного встановлення діагнозу варто звернутися до фахівця. Це може бути сімейний лікар або ж психіатр.

Як розпізнати в себе ознаки депресії?

Якщо ви підозрюєте в себе симптоми депресії, можете скористатися інструментами самодіагностики. Однак, для встановлення діагнозу ваш позитивний результат тесту має підтвердити лікар. Найкраще звернутися до сімейного лікаря або психіатра безпосередньо.



Тест
“Як ваше психічне
здоров'я?” на сайті
Психічне здоров'я
для України



Опитувальник
депресії Бека»

Як лікують депресію?

Депресія добре піддається лікуванню навіть у важких випадках. Раннє лікування дуже важливе і може запобігти повторним епізодам. Дослідження показують, що найефективніше допомагає поєднання медикаментозного лікування (антидепресантів) та когнітивно-поведінкової терапії.

При легкій депресії лікар може запропонувати тактику очікування. Вам також можуть запропонувати змінити спосіб життя: додати фізичні вправи та методи самопомоги. При легкій депресії, яка не минає, та при депресії середньої тяжкості застосовують психотерапію. Для середньої та важкої депресії часто потрібне поєднання психотерапії та антидепресантів.