Профилактика депрессий и суицидального поведения



**Депрессия является одним из наиболее распространенных психических заболеваний. Во всем мире депрессией страдают около 5% населения. Возраст начала заболевания 30-40 лет. Женщины болеют в 2 раза чаще мужчин.**

Каковы проявления депрессии? Основным проявлением депрессии является постоянное сниженное настроение. Человек обычно говорит, что испытывает тоску, подавленность, безрадостность, апатию, угнетенность. Причем сниженное настроение возникает как ответ на внешние обстоятельства (ссоры, конфликты, болезни членов семьи, крупные денежные потери), так и без внешнего повода. Особенность депрессии состоит в том, что неприятные события давно прошли или завершились благополучно, а сниженное настроение остается. Чувство это совершенно иррационально и не зависит от социального и материального положения человека. В свое время депрессией страдали Джек Лондон, Савва Морозов, А.С.Пушкин, Л.Н.Толстой, Уинстон Черчель.

Вторым основным проявлением депрессии является утрата прежних интересов и способности получать удовольствие от тех вещей, которые ранее доставляли удовольствие. Человек чувствует себя «как выжатый лимон». Безразличными становятся работа, деньги, еда, секс, путешествия, даже самые близкие люди.

Третьим основным проявлением депрессии является повышенная утомляемость и двигательная заторможенность. Человеку трудно выполнять свои ежедневные обязанности (ходить в магазин, готовить еду, убирать в квартире). Пациенты часто говорят, что они «делают все через силу». Ухудшается профессиональная деятельность человека, снижается самочувствие, утрачивается уверенность в себе. Человек внезапно чувствует себя поглупевшим (ему трудно принимать решения, трудно сосредоточиться на работе, он чувствует себя никчемным). Характерный внешний вид человека в депрессии – бледное лицо, потухший взгляд, опущенные плечи, безразличие к своему внешнему виду, отсутствие косметики и украшений у женщин, в одежде преобладают мрачные тона. Голос у таких людей тихий, монотонный. Мысли преимущественно негативного содержания («все плохо», «ничего нельзя изменить к лучшему», «выхода нет», «я чувствую тупик»). При депрессии пропадает половое влечение, снижается или полностью отсутствует аппетит, снижается масса тела, нарушается сон (человек засыпает легко, а потом просыпается в 3-4 часа ночи и не может уснуть). Возможны неприятные ощущения со стороны внутренних органов (головные боли, давление  в области сердца, «камень на сердце», боли в теле, «все тело болит, как от побоев»). Пациенты с депрессией хуже чувствуют себя в утренние часы, а во второй половине дня состояние улучшается. При депрессии 60-70% больных думают о самоубийстве (суициде), а 10-15% их совершают. Суицид (самоубийство) – намеренное лишение себя жизни. В чем причина суицида и почему люди кончают с собой? Обычно предпосылкой любого суицида является какая-то нерешенная проблема, которую человек не может решить другим путем. Но чаще это ряд причин, сошедшихся в одной точке. Такими причинами могут быть психические расстройства (депрессия, алкоголизм, шизофрения, наркомания), социальные (смерть близких, потеря работы, потеря больших материальных ценностей, изоляция), соматические (онкологические заболевания, прогрессирующие неврологические заболевания, пожилой возраст). Что делать, чтобы предотвратить суицид? Мысль о суициде, как правила, формируется длительное время, поэтому есть время и возможность предотвратить его. Необходимо прежде всего вызвать этого человека на откровенность. Не стоит при этом испытывать смущение и неловкость. Дайте возможность человеку выговориться. Обсудить с ним его проблемы и пути выхода из кризиса, предложить свою помощь. Не оставляйте его в одиночестве, побудьте с ним. Попросите побыть с ним других членов семьи. Не требуйте «никогда этого не делать». Уберите из дома потенциально опасные предметы (большие количества лекарств, бытовые яды, технические жидкости, холодное и огнестрельное оружие). Откажитесь на этот период от дальних поездок, командировок. Всегда будет лучше, если вы вместе с этим человеком обратитесь к психотерапевту или психиатру. Человек, решивший совершить суицид, нуждается в помощи специалиста. Куда лучше обратиться? В г.Минске можно обратиться в психотерапевтический кабинет поликлиники по месту жительства или в Городской центр пограничных состояний (ул. Менделеева, 4; тел. +375 299 58 98). Кроме этого есть служба экстренной психологической помощи для взрослых – 352 44 44, для детей – 263 03 03.

Чего не стоит делать близким?

– Избегать обсуждения этой темы с человеком, решившим совершить суицид;

– Шутить, рассказывать анекдоты из области «черного» юмора;

– Относится к суициду как к чему–то «несерьезному», «глупому», «проявлению слабого характера»;

– Разговаривать с таким человеком командным тоном – «не смеет так говорить!», «не смеет этого делать!»;

– Давать моральные оценки происходящего – «как тебе не стыдно говорить такие вещи?», «возьми себя в руки!», «а о семье ты подумал?»;

– Считать, что человек «валяет дурака», «пытается манипулировать окружающими»;

– Пытаться шокировать человека, совершившего суицидальную попытку – «почему ты не довел это до конца?», «может тебе помочь сделать это?» и т.д. Депрессия – это заболевание, которое необходимо лечить. Лечение может быть амбулаторным и стационарным. Для лечения депрессий используются антидепрессанты. Врач назначит необходимый препарат, подберет дозу.

Что делать для профилактики депрессий в будущем? Внесите в жизнь больше удовольствий. Очень часто депрессиями страдают люди, которые предъявляют к себе высокие требования, «держат себя в ежовых рукавицах». Всегда постарайтесь найти время и деньги на приятные развлечения – путешествия, покупку новой вещи, интересное знакомство, просмотр интересного фильма, хорошую еду. Любите себя и поддерживайте высокий уровень самоуважения. Не будьте одиноки – старайтесь налаживать хорошие межличностные отношения, общение защищает человека от депрессии. Поддерживайте хорошую физическую форму. Правильно и регулярно питайтесь, держите постоянный вес, следите за своим телом, избегайте злоупотребления  алкоголем. Следите за своим психическим состоянием. Депрессия не начинается в один день. Если вы почувствовали ее  приближение, посетите врача.