

# **ДЕПРЕССИЯ: инструкция по выживанию для терапевта, клиента и его родственников**

Автор - Малинина Ольга

# Факты о депрессии:

- около 60% всех завершенных суицидов на планете совершают лица, страдающие депрессией;
- около 25% женщин и почти 12% мужчин минимум однократно испытывают депрессию, которая требовала бы лечения;
- масштабная эпидемия, охватившая человеческую популяцию;
- второе место как фактор, приводящий к нетрудоспособности;

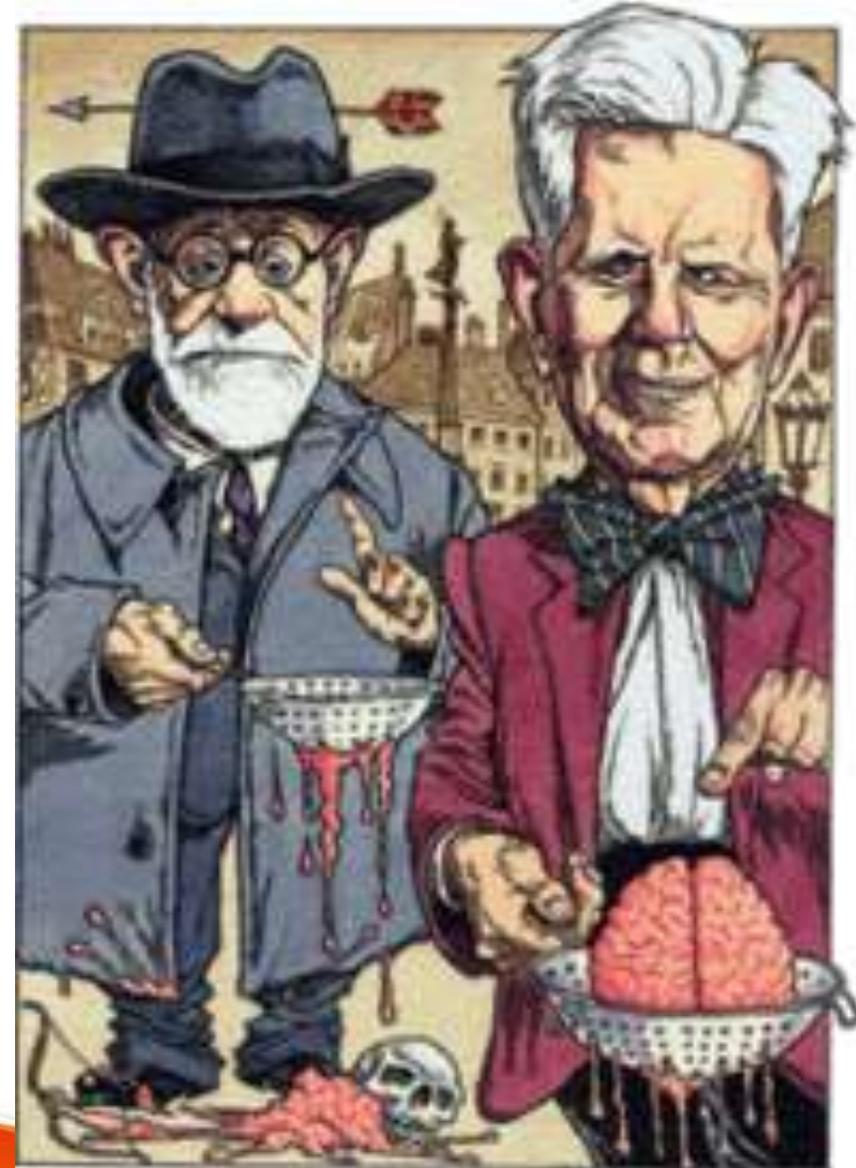


# Депрессивная триада:

- Гипотимия - подавленность настроения с ангедонией, чувства тоски и горя, ощущения безысходности, безразличия к окружающему и нежелание жить;
  - Брадифрения - заторможенность интеллектуальных процессов с поверхностью восприятия, аспонтанностью мышления, обеднением воображения, ухудшением памяти и внимания;
  - Гипобулия - ослабление и обеднение побуждений к деятельности, утомляемость, снижение активности вплоть до двигательной заторможенности и депрессивного ступора;
- 

# Когнитивная триада депрессии по А. Беку:

- Негативное представление о себе (никчемный, никакой, ненужный и т.д.);
- Негативное представление о настоящем и о мире (я не справляюсь, все сложно, мир меня побеждает)
- Негативное представление о будущем (трудности непреодолимы, безнадежность)



# Различия депрессии и плохого настроения

## Депрессия:

- может вытекать из сложных обстоятельств, но иногда ни с чем не связана;
- носит затяжной характер, не проходит при смене ситуации;
- несменяема: чувств почти нет;
- непродуктивна, несет в себе только продолжение страданий;
- практически невозможно «взять себя в руки» даже при необходимости;

## Плохое настроение, кризис, горе:

- вытекает из тяжелых проблем и вполне объяснимо;
- проходит по мере привыкания к ситуации или с ее улучшением;
- сменяется другим настроением: злость, радость;
- продуктивно, побуждает к решениям, выводам, действиям;
- преодолевается при необходимости мобилизации усилий;

# Виды депрессии:

## по происхождению:

- эндогенная (возникает без наличия внешних обстоятельств и влияния извне, не зависит от произошедших или настоящих событий в жизни индивида);
  - психогенная (возникает под воздействием внешних негативных или позитивных факторов (как длительно действующих, так и однократных) после ситуаций утраты/изменения значимых для человека ценностей);
- 

## По клиническим проявлениям:

- астеническая (истощение сил);
  - истерическая (истерики, аффекты);
  - тревожная (страхи, беспокойство);
  - апатическая (безразличие, автоматизм);
  - адинамическая (пассивность, заторможенность);
  - ипохондрия (опасения за здоровье);
  - витальная (тоска, уныние);
  - анестетическая (деперсонализация);
- 

# Диагнозы депрессий:

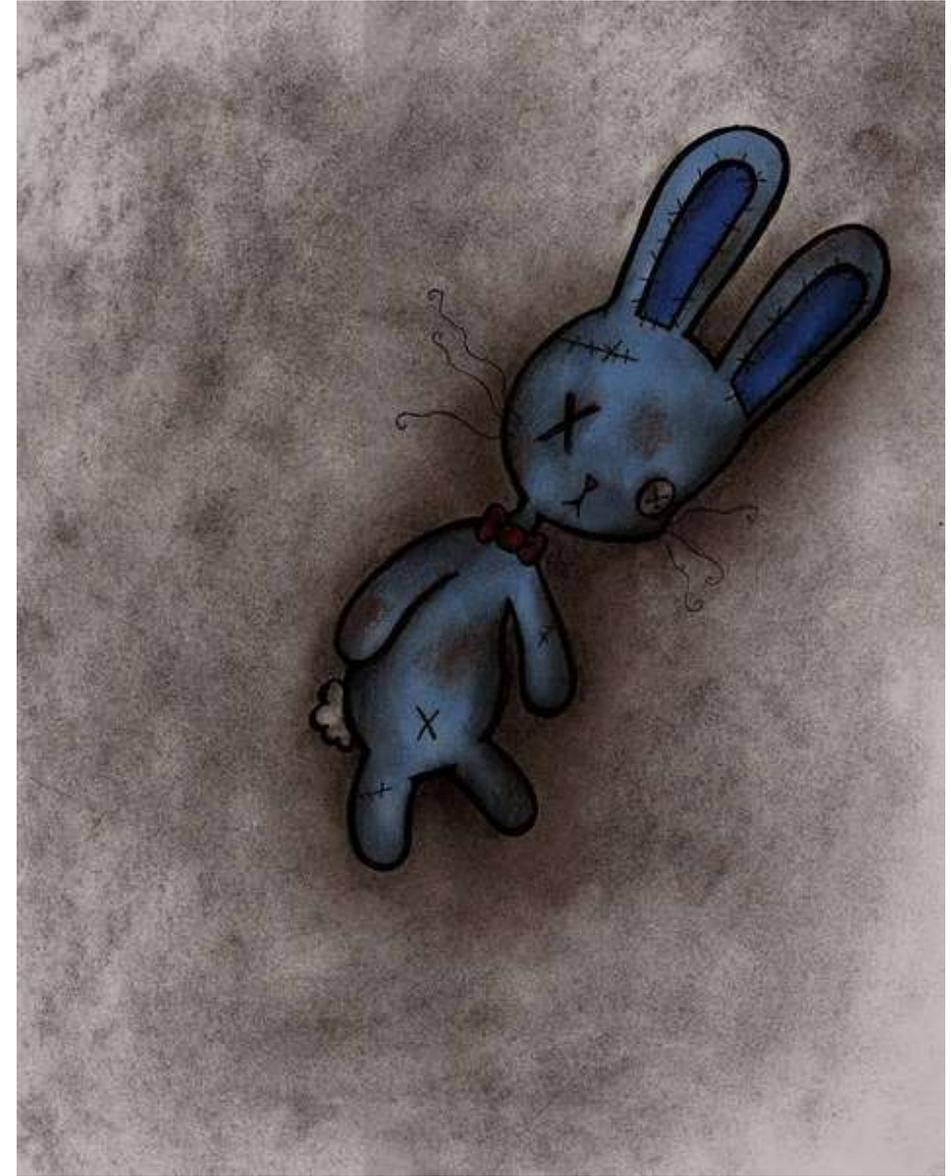
- Биполярная, циклотимия;
  - Большая (клиническая, монополярная, рекуррентная);
  - Дистимия (малая);
  - Послеродовая;
  - Сезонное расстройство;
  - Атипичная;
  - Маскированная;
  - Невротическая;
  - Психотическая;
  - Алкогольная;
- 

## Цитаты про депрессию:

- Когда заходишь в Интернет и некуда пойти;
  - Замороженный страх;
  - Состояние, когда очень хочется отвести душу, но куда бы ее ни отводили, ей все не нравится;
  - Трясина ровная, ждущая, манящая сладковатым запахом разложения;
  - Дама в черном;
  - Все время больно до кончиков пальцев;
  - Черный пес, который только и ждет, чтобы показать свой оскал;
- 

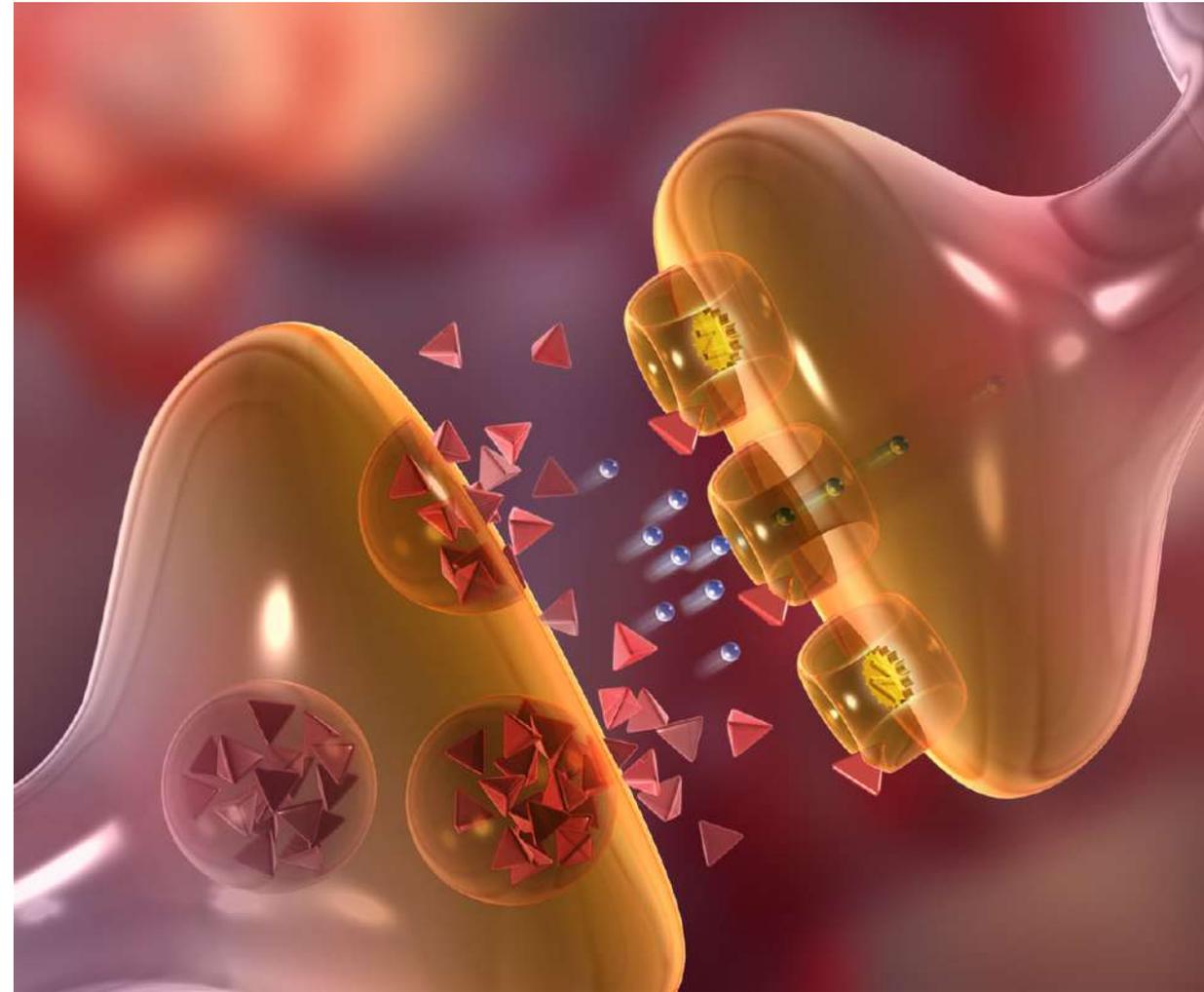
# Причины:

- Генетический фактор;
- Биохимический фактор;
- Ранний травматический опыт;
- Средовый фактор: острый, хронический стресс;
- Злоупотребление ПАВ;
- Заболевания, травмы;
- Ятрогенный фактор;



# Биохимическая составляющая депрессии:

- Норадреналин - двигательная заторможенность
- Дофамин - ангедония
- Серотанин - обсессивное чувство сожаления
- Вещество Р - ощущение боли



# Психологические причины:

- Выученная беспомощность;
- Агрессия, направленная на себя;
- Уход от мира;
- Глубинная установка - «Мир мне должен»;
- Глубинная установка - «Я ничтожен, ужасен, не нужен»;
- Отложенное горевание;
- Трансгенерационные травмы;



# Лечение депрессии:

- Медикаменты;
  - Инсулинотерапия;
  - ЭСТ (Электро-судорожная терапия);
  - (ТМС) Транскраниальная магнитная стимуляция;
  - (СБН) Стимуляция блуждающего нерва;
  - Депривация сна;
  - Светотерапия;
  - Психотерапия;
  - Медитация;
  - Трудотерапия;
  - Аутогенная тренировка;
  - Спорт;
  - Изменение образа жизни;
- 

# Протокол лечения депрессии:

## Медикаменты:

- Трициклические;
- (ИМАО) Ингибиторы моноаминоксидазы;
- (СИОЗС) Ингибиторы обратного захвата серотонина;
- Ингибиторы обратного захвата серотонина, норадреналина и дофамина;

## Психотерапия:

- КПТ;
- Диалектическая поведенческая терапия;
- Терапия, основанная на ментализация;
- Схема-терапия;
- Межличностная терапия;

## Советы болеющему:

- Не ждите, что лекарства помогут сразу, они имеют накопительный эффект, нельзя прерывать лечение;
  - Соблюдайте режим дня: сон, питание и т.д.;
  - Не верьте себе, если у вас депрессия;
  - Ищите простые способы испытать удовлетворение или радость: еда, массаж, музыка, запах, общение...
  - Как только появляются силы, занимайтесь спортом;
  - Попробуйте разобраться в природе вашей болезни;
  - Идите к специалисту, не ждите, что болезнь пройдет сама;
- 

# Советы близким и родственникам:

- Признать проблему;
  - Отделить человека и его депрессию;
  - Оценить суицидальный риск;
  - Обратиться к специалисту;
  - Показать, что вы рядом;
  - Заботиться о себе;
  - Искать, что приносит удовлетворение болеющему и делать это вместе;
  - Не винить себя;
- 

# Советы терапевту:

- Разберитесь с собственными депрессивными мыслями и состояниями;
  - При минимальных подозрениях отправляйте клиента к психиатру;
  - Спрашивайте клиента о суицидальных мыслях и о смерти;
  - Заботьтесь о себе и о своей радости;
  - Не включайтесь в контрперенос всемогущего спасителя;
- 

# МКБ-11

Депрессивные расстройства

Психические и поведенческие расстройства /Аффективные расстройства/

- 6A90 Единичный эпизод депрессивного расстройства
- 6A91 Рекуррентное депрессивное расстройство
- 6A92 Дистимическое расстройство
- 6A93 Смешанное депрессивное и тревожное расстройство
- 6A9Y Другие уточненные депрессивные расстройства
- 6A9Z Депрессивные расстройства, неуточненные

Исключено:

GB52.40 Предменструальное дисфорическое расстройство