

Чем страшна настоящая депрессия?

Депрессия... Как часто люди употребляют в своей речи это слово. Как прочно оно вошло в постоянный лексикон... Как уже привычно оно льется на нас с экранов телевизоров, из газет и радиоприемников. А знаете ли вы истинный смысл этого слова?

Я думаю, что немногие утвердительно и, главное, осознанно ответят на этот вопрос. К счастью, не все сталкивались с одной из самых частых болезней нашего времени – депрессией. Не тоской, хандрой, которую в быту принято называть «депресняком», а самой настоящей болезнью.

На данный момент 4-10 % населения земли страдает от депрессии. И с каждым годом этот процент растет.

Предполагается, что через 10 лет число больных увеличится вдвое. Но что же такое на самом деле – депрессия?

В медицине она имеет четкое описание. **Депрессия – это психическое расстройство**, главными признаками которого являются стойкое длительное снижение настроения, чувство тоски, ощущение бесперспективности жизни.

Во время болезни человек, даже будучи врачом, не может сам до конца осознать степень своего состояния. Максимум, он может начать принимать успокоительные таблетки, занимаясь самолечением. Но в большинстве случаев это недействительно. Депрессию, как и любую другую болезнь, должны лечить специалисты. В данном случае – психиатры.

Другое дело, что люди находящиеся в таком состоянии, очень часто отвергают какие-либо попытки их вылечить. И все потому, что внутри они настолько чувствуют себя несчастными и обреченными, что просто не видят ни в чем смысла. Особенно в том, что связано непосредственно с ними.

Депрессия – одно из самых страшных заболеваний. Страшное своим разрушающим

воздействием. Со стороны эта болезнь многими не воспринимается слишком серьезно. В то время как больной словно попадает в ад. Для него жизнь перестает восприниматься во всех красках и полутонах. В душе образуется болезненная пустота, которая неотступно сопровождает его круглые сутки. Только во сне наступает короткий период отдыха от того кошмара, в который превращается жизнь. Да и сон в этом состоянии ненормален: слабый, поверхностный, с ранними пробуждениями. Часто бывает бессонница.

Человек полностью теряет смысл жизни, мотивация на любые действия сводится к нулю. Больной может целый день просидеть на одном месте, глядя в стену, полностью погрузившись в свои мрачные мысли, даже не замечая, как идет время. Все жизненные потребности теряют значимость. Больные почти перестают есть. Помощи от окружающих они не принимают, что очень осложняет контакт с ними в этот период.

Но самое страшное, что таит в себе депрессия (особенно в своих тяжелых формах) – это мысли о суициде. Когда уход из жизни кажется единственным способом решить все проблемы и прекратить, по мнению больных, свое никчемное существование. И, к сожалению, многие не ограничиваются только мыслями.

Если вы начали подозревать у кого-то из ваших близких или знакомых начало депрессии, постарайтесь показать его врачу. Помните, это небезопасная болезнь. Её течение и последствия для каждого человека непредсказуемы. Никто не может узнать, что у другого на душе. Никто не может предусмотреть его следующий шаг.

Но есть ряд общих правил о том, **как надо себя вести с больным депрессией**:

1. Постоянное присутствие: как можно больше времени проводите с больным человеком, постепенно он перестанет чувствовать себя одиноким и ненужным.
2. Внимание, соучастие: не заостряя внимание на его внутренних переживаниях, убеждайте в скором окончании болезни, подмечая даже минимальные положительные сдвиги.
3. Контроль за соблюдением гигиены, режима дня, правильным питанием.
4. Ни в коем случае не игнорировать любые его высказывания и особенно просьбы.
5. Вести себя спокойно, уверенно, словно ничего и не случилось.

Чем страшна настоящая депрессия

Автор: admin

04.09.2011 18:08 - Обновлено 01.11.2014 08:53

И самое главное: только ваше искреннее отношение, внимание, любовь и желание помочь смогут вытащить вашего близкого человека из этой страшной, темной бездны – бездны депрессии.

Автор - **Мария Карпенко**

[Источник](#)