

Антидепрессанты. Всегда ли они помогают?

Прежде всего – что такое депрессия? Это психологическое расстройство, которое характеризуется ухудшением настроения, неспособностью переживать радость, двигательной заторможенностью. Депрессия сопровождается снижением самооценки, потерей интереса к жизни и привычной деятельности. Обычно депрессия проходит сама собой, но если она продолжается длительное время, на протяжении 4-6 месяцев, её уже можно рассматривать как психическое заболевание.

Особенно страдает депрессиями пресыщенное и благополучное население США и Западной Европы, пасующее при столкновении с жесткими реалиями своей жизни, когда они случаются. Как ни странно, именно в таких благополучных для населения странах, например, как Швеция, наблюдается наибольшее число самоубийств. Поэтому лекарства-антидепрессанты, помогающие справиться с депрессией, находятся там в списке наиболее продаваемых медикаментов. Именно за счёт лечения депрессий там кормится огромная армия психотерапевтов, по численности уступающая только юристам.

Но есть причины для депрессий и у нас в России. Антидепрессанты предназначены для сглаживания депрессии, уменьшения проявления её симптомов (тоска, уныние, страх, равнодушие ко всему, нежелание жить и т.д.). Преодолевая с помощью лекарств эти симптомы, врач легче находит контакт с пациентом, страдающим депрессией, проще находит ему путь к выздоровлению, убеждает его в необходимости дальнейшего приёма лекарств.

Однако при этом надо знать, что любые антидепрессанты проявляют эффект не сразу, а через неделю-другую их регулярного приёма. Это время необходимо, чтобы препарат успел вмешаться в тонкие процессы взаимодействия между мозговыми клетками, а затем поспособствовал изменению соотношения норадреналина, серотонина и дофамина – веществ, ответственных за проявление депрессии.

Выбор лекарства для лечения депрессии – задача, трудная для любого врача, каким бы опытным он ни был, потому что даже самые лучшие антидепрессанты действуют избирательно, помогая одному человеку, но не влияя на другого. Как утверждает В. Нолен, профессор Гронингенского университета, при употреблении антидепрессантов, чтобы получить один случай действительного излечения, надо пролечить семь

пациентов. При этом трое из них никак не отреагируют на лекарство, у троих будет облегчение за счёт «плацебо-эффекта» (плацебо – лекарства-пустышки), и только одному лекарство действительно поможет. И многих врачей это устраивает, потому что на практике означает, что четверо из семи пациентов выздоравливают.

В нашей стране, большинство населения которой озабочено совсем другими проблемами, не депрессиями, а квалифицированные врачи-психотерапевты практически отсутствуют, представление о депрессии настолько искажено, что является одним сплошным мифом. Многие считают, что депрессия – вовсе и не болезнь, и поэтому лечить её не надо – сама пройдёт. Это просто пустяки, дело житейское, со всеми иногда случается. А некоторые просто выпендриваются, пока не надоест. Противоположная точка зрения: у тебя депрессия? Значит, ты псих, и место тебе – в дурдоме. А положат в психушку, сообщат на работу – и всё, жизнь окончена.

Иногда такое отношение провоцируется состоянием нашей медицины, отношением врачей к подобного рода пациентам. Некоторые считают, что депрессия – это черта характера, это навсегда. Совсем наоборот – при правильном лечении у хорошего специалиста о болезни можно забыть навсегда. Многие боятся принимать антидепрессанты, считая, что они вызывают зависимость. Это неправда. Точно так же можно сказать, что сладости, которые многие так любят, вызывают зависимость.

Есть люди, которые, определив у себя депрессию, назначают себе лечение самостоятельно. А вот это уже опасно. Антидепрессанты – сильно действующие вещества, которые врач должен назначить индивидуально, особенно дозировки. Наиболее часто распространено заблуждение, что приём антидепрессанта можно прекратить в любой момент. Это в корне неверно и очень опасно. Если бросить курс лечения, когда преобразования в мозгу от него на самом пике, депрессия может не только вернуться, но и вновь возникнет в худшем виде, и появятся побочные эффекты – тошнота, рвота и другие.

Поборники натуральных продуктов считают, что лечиться от депрессии лучше травами, так как всякая химия – это вредно. Но практика показывает, что, в лучшем случае, эффект от лечения травами либо отсутствует, либо проявляется очень нескоро. И во всяком случае надо посоветоваться с врачом. Ещё смешнее принимать от депрессии гомеопатические средства – здесь может помочь только фанатическая вера в них.

После бурного всемирного увлечения антидепрессантами наступило отрезвление. Оказалось, что действительная эффективность антидепрессантов, включая и новейшие, «самые-самые», составляет примерно 50 %. И причин этому много. Эффективность одного и того же антидепрессанта меняется от пациента к пациенту. Она зависит, в том числе, и от генотипа человека. Очень часто подводит неверный диагноз, когда лечат «не от того».

А самая главная причина – то, что антидепрессанты действуют только симптоматично, то есть на симптомы болезни, а на её причину не могут подействовать в принципе. Они могут вывести человека из того болезненного состояния, в которое загнала его депрессия, сделать более адаптированным в общество, а дальше нужна помощь врача-психотерапевта для выявления и устранения причины депрессии, которая обычно лежит вне человека, в семье или в обществе.

Многое зависит и от самого человека. Если его деятельность сопряжена со стрессами и психическим напряжением, то важна профилактика возникновения депрессии. И это вовсе не курение, алкоголь и наркотики, а, наоборот, здоровый образ жизни. В первую очередь, это поддержание правильного режима сна и отдыха. Лучший сон – с 21 ч до 5 ч. В это время час отдыха равноценен двум. Нужно приучить себя регулярно питаться, в одни и те же часы, минимум 3 раза в день. При этом около 70 % еды надо потреблять до 15 ч, а для этого надо пораньше вставать, чтобы к 7-8 часам появился аппетит. Нужно увеличить физические нагрузки, но без перенапряжения. Например, ходьба по 5-10 км в день, с работы и на работу, вполне компенсирует сидячую работу. Очень положительно действует купание в бассейне. В общем, психическое перенапряжение нужно сбалансировать с физической усталостью.

Всё равно всех денег не заработаешь, все фильмы не снимешь, всех книг не напишешь и т.д. Но представление о здоровом образе жизни есть у всех, только не все воплощают его в действительность. А жаль!

Автор - **Богдан С. Петров**

[Источник](#)