

Многие считают, что депрессия – это болезнь, которая приобрела социальное значение в последнее время за счет непрерывно увеличивающихся стрессовых нагрузок, то есть так называемая «болезнь цивилизации». Однако первые упоминания состояний, напоминающих депрессивные расстройства, встречаются еще в древнеегипетских папирусах, а термин «меланхолия», который в сущности определял понятие депрессии во времена античности, введен Гиппократом в 4 веке до нашей эры.

Общая распространенность депрессии среди населения в мире составляет от 5 до 40%. По данным исследований, проведенных в Удмуртии, признаки депрессии выявляются у 47% лиц, получающих лечение у врачей с непсихотическими заболеваниями. У нас в районе в среднем у 45,7%. При этом клинически выраженная депрессия выявлялась у 8% мужчин и 4% женщин. Указанные сведения обуславливают особую актуальность выявления депрессивных расстройств у людей, страдающих соматическими заболеваниями.

Чем же опасна депрессия?

Несвоевременная диагностика и отсутствие адекватной терапии может привести к ухудшению психического состояния, «углублению» депрессии. Она всегда сопровождается нарушением функционирования вегетативной нервной и нейроэндокринной систем, могут развиваться психосоматические расстройства, к которым сейчас относят и сахарный диабет, и артериальную гипертензию, и бронхиальную астму. В ряде случаев нераспознанная депрессия может привести к суицидальному поведению.

Немного статистики. По ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) критической принято считать частоту суицидов 20 на 100000 тысяч населения. За последние три года в Удмуртии и в Завьяловском районе идет снижение суицидальных попыток, но уровень по-прежнему остается выше критического. По Удмуртии эта цифра 52,2, по району 44,5 на 100000 тыс. населения. Конечно, проблема в данном случае не только медицинская, но и социальная.

Предпосылками к развитию депрессии являются наиболее часто: стресс (значимые в жизни индивида события, с которыми организм не в состоянии справиться один), тяжелые соматические заболевания (онкологические, сердечно-сосудистые, органов дыхания, эндокринные расстройства), злоупотребление психоактивными веществами, наследственные факторы.

Как распознать депрессию?

Основными симптомами являются: снижение настроения, пессимизм, ощущение чувства вины, бесполезности, тревога, тоска, нарушение сна и памяти, снижение работоспособности.

Помимо этого, стоит обратить внимание на симптомы, которые на первый взгляд и не связаны с психической сферой, но практически всегда встречаются при депрессиях: ощущение сердцебиения, чувство тяжести в груди, запоры, потеря аппетита, снижение (чаще) или увеличение веса, проблемы в сексуальной сфере.

В последние годы возросло число исследований, посвященных «маскированным» депрессиям, то есть состояниям, когда депрессия «прячется за фасадом» других, не психических заболеваний. Пациенты длительное время безуспешно лечатся у врачей разного профиля, а положительного результата не отмечают.

Так, невропатологам часто жалуются на упадок сил (астению), головные боли, тяжесть в

голове, боли в позвоночнике, а объективно существенных изменений нет. К терапевтам и кардиологам депрессивные пациенты идут с жалобами на сердцебиение, нестабильное артериальное давление, чувство стеснения в груди, тяжести, нехватки воздуха. У гинекологов часто жалуются на нарушение менструального цикла. И так можно пройти по каждому специалисту. В данных случаях мы говорим о масках депрессии, то есть она маскируется под другие заболевания.

На что следует обратить внимание, чтобы заподозрить у себя проблемы в психической сфере?

1. Длительное и недостаточно эффективное лечение заболеваний соматического профиля.
2. Очерченные суточные и сезонные колебания настроения (лучше чувствуют себя по вечерам, реже по утрам, обострения чаще наблюдаются в осенне-весенний период). Окончательный диагноз может быть установлен при эффективности от применения психотерапевтических методик и антидепрессантов. В большинстве случаев больные с такими состояниями лечатся амбулаторно либо в режиме дневного стационара. Данные расстройства хорошо курабельны (излечимы), учитывая наличие в арсенале более 50 современных лекарственных препаратов, лишенных нежелательных побочных эффектов. Нужно только обратиться к специалисту: психотерапевту или психиатру. В кризисных случаях можно получить бесплатную консультацию психолога и психотерапевта по телефону 8-800-100-0906 (круглосуточно).

Сергей ЮШКОВ,  
врач-психиатр Завьяловской  
районной больницы.

27.05.14