

Распространенность депрессии

Результаты исследований, проведенных Всемирной организацией здравоохранения, свидетельствуют, что к 2020 году психические заболевания станут одной из главных причин инвалидизации населения планеты, при этом депрессия будет занимать второе место среди 10 основных заболеваний, приводящих к инвалидности.

Депрессия - одно из наиболее часто встречающихся психических расстройств. Страдает им примерно от 3 до 6% населения любой страны. В Республике Беларусь количество людей, страдающих данной патологией, составляет примерно 500 тысяч человек.

Симптомы депрессии обнаруживаются у каждого седьмого посетителя поликлиники и у каждого третьего пациента стационара. Женщины болеют депрессией в два раза чаще, чем мужчины. Наиболее часто депрессия развивается в возрасте от 20 до 40 лет.

Риск развития данного заболевания в течение жизни для женщин равен 20%, для мужчин - 10%.

Причины депрессии

Современная наука рассматривает депрессию как заболевание, в возникновение которого вносят вклад три группы причин (факторов): биологические, психологические и социальные.

Биологические: наследственность и нарушение обмена биологически активных веществ в головном мозге.

Существуют данные, что если один из родителей страдает депрессией, то у ребенка риск заболевания составляет 25%, если же больны оба родителя, то риск возрастает до 50%.

Биохимические сдвиги проявляются нарушениями обмена биогенных аминов (серотонина, норадреналина, дофамина и других) в головном мозге.

Психологические:

- повышенное число стрессогенных жизненных событий;
- специфический стиль общения с повышенным уровнем критики и повышенной конфликтностью;
- особый стиль мышления (фиксация на отрицательных сторонах жизни и собственной личности, склонность к драматизации событий, пессимистическое видение будущего и т.д.).

Социальные: социальная изоляция с малым числом теплых, доверительных отношений, которые могли бы служить источником эмоциональной поддержки.

Повышенный уровень стрессогенности в обществе порождается ускоренным ритмом жизни, сложными экономическими условиями, высокой конкурентностью, неуверенностью в завтрашнем дне и т.п.

В современном мире культивируется целый ряд ценностей, вызывающих у человека недовольство собой: культ физического и личностного совершенства, превосходства над другими людьми, материального



благополучия и др. Это заставляет людей тяжело переживать, скрывать свои проблемы и неудачи, лишает их эмоциональной поддержки, приводит к одиночеству.

Распознавание депрессии

К основным проявлениям депрессии относятся:

- 1) Снижение настроения в течение двух и более недель. Настроение может быть подавленным, угнетенным, тоскливым, сопровождаться тревогой, беспокойством, раздражительностью, апатией, плаксивостью.
- 2) Утрата прежних интересов и способности получать удовольствие.
- 3) Снижение психической и физической активности. Может наблюдаться утрата энергии, бодрости, привычного тонуса (все кажется трудным, требует дополнительных усилий, наступает леность, снижается работоспособность, общительность).

Кроме этих при депрессии могут встречаться дополнительные симптомы:

- снижение способности к сосредоточению внимания, рассеянность;
- снижение самооценки и уверенности в себе;
- наличие идей виновности и уничижения;
- мрачное и пессимистическое видение будущего;
- мысли о ценности жизни и самоубийстве;
- нарушения сна (плохое засыпание, бессонница среди ночи, раннее пробуждение);
- снижение (повышение) аппетита, потеря (прибавление) веса.

Практически не бывает депрессии, которая не сопровождалась бы какими-либо соматическими расстройствами, поэтому депрессивные больные часто обращаются в общесоматические учреждения. Кроме того, существует большое количество соматических заболеваний, при которых имеется высокий риск развития депрессии.