

Великий депресивний розлад у дорослих

Вступ

Великий депресивний розлад (ВДР) є психічним станом. Його також можуть називати клінічною депресією або однополярною депресією. ВДР викликає симптоми суму, безнадійності та втрати інтересу до речей. Ці симптоми тривають більшу частину дня, майже щодня, протягом 2 тижнів. ВДР також може викликати фізичні симптоми. Це може заважати відносинам і повсякденній діяльності, наприклад, роботі, навчанню та видам діяльності, які зазвичай є приємними.

ВДР може бути легким, помірним або тяжким. Це може бути один епізод ВДР, який виникає один раз, або рецидив ВДР, який може виникати декілька разів.

Які причини?

Точна причина цього захворювання невідома. ВДР, найімовірніше, викликаний поєднанням кількох речей, що можуть включати:

- Риси Вашого характеру.
- Вивчена або зумовлена поведінка, думки або почуття, які підсилюють негатив.
- Будь-яке зловживання алкоголем або наркотичними речовинами.
- Довгострокове (хронічне) фізичне або психічне захворювання.
- Проживання травматичного досвіду або значних змін у житті.

Що підвищує ризик?

Наведені нижче фактори можуть підвищити ймовірність розвитку у людини цього захворювання:

- Сімейний анамнез депресії.
- Жіноча стать.
- Проблеми у сімейних відносинах.
- Патологічно низький рівень певних хімічних речовин у головному мозку.
- Травматичні або болісні події в дитинстві, особливо насильство або втрата одного з батьків.
- Сильний стрес через життєвий досвід, наприклад, через погані умови життя або дискримінацію.
- Хронічне фізичне захворювання або інші розлади психічного здоров'я.

Які ознаки або симптоми?

Основні симптоми ВДР зазвичай включають:

- Постійний пригнічений або дратівливий настрій.
- Втрата інтересу до речей і діяльності.

Інші симптоми включають:

- Пересипання або недосипання, переїдання або недоїдання.
- Незрозуміле збільшення ваги або втрата ваги.
- Втоми або низький рівень енергії.
- Збудженість, неспокій або слабкість.
- Відчуття безнадійності, нікчемності або провини.
- Проблеми з чітким мисленням або прийняттям рішень.
- Думки про самогубство або думки про заподіяння шкоди іншим.
- Самоізоляцію або уникнення інших людей або видів діяльності.
- Проблеми з виконанням завдань, роботою або будь-якими звичайними обов'язками.

Тяжкі симптоми цього стану можуть включати:

- Психотичну депресію. Це може включати хибні переконання або марення. Це також може включати бачення, слухання, відчуття смаку, запаху або відчуття речей, які не є реальними (*галюцинації*).
- Хронічна депресія або стійкий депресивний розлад. Це депресія низького рівня, яка триває щонайменше 2 роки.
- Меланхолійна депресія або відчуття надзвичайного суму та безнадійності.
- Кататонічна депресія, яка включає проблеми з мовленням і проблеми з рухом.

Як це діагностується?

Це захворювання може бути діагностоване на основі:

- Ваших симптомів.

- Вашого медичного та психічного анамнезу. Вам можуть ставити запитання про Ваш спосіб життя, й зокрема про вживання наркотиків і алкоголю.
- Фізикального обстеження.
- Аналізів крові для виключення інших захворювань.

ВДР підтверджується, якщо у Вас спостерігаються такі симптоми більшу частину дня, майже щодня, протягом 2-тижневого періоду:

- Або пригнічений настрій, або втрата інтересу.
- Принаймні чотири інші симптоми ВДР.

Як це лікується?

Зазвичай цей стан лікують фахівці з психічного здоров'я, такі як психологи, психіатри та клінічні соціальні працівники. Вам може знадобитися більше одного типу лікування. Лікування може включати:

- Психотерапію, яка також називається розмовною терапією або консультацією. Типи психотерапії включають:
 - о Когнітивну поведінкову терапію (КПТ). Це навчить Вас розпізнавати нездорові почуття, думки та поведінку та замінювати їх позитивними думками та діями.
 - о Міжособистісну терапію (МОТ). Це допоможе Вам покращити спосіб спілкування з іншими або ставлення до них.
 - о Сімейну терапію. Це лікування включає членів Вашої родини.
- Лікарські препарати для лікування тривоги та депресії. Ці лікарські препарати допомагають збалансувати хімічні речовини головного мозку, які впливають на Ваші емоції.
- Зміни способу життя. Вас можуть попросити:
 - о Обмежити вживання алкоголю та уникати вживання наркотиків.
 - о Регулярно займатися фізичними вправами.
 - о Багато спати.
 - о Зробіть вибір на користь здорового харчування.
 - о Проводьте більше часу на свіжому повітрі.
- Стимуляція головного мозку. Це може бути зроблено, якщо симптоми дуже тяжкі, а інші методи лікування не діють. Прикладами такого лікування є електросудомна терапія та транскраніальна магнітна стимуляція.

Дотримуйтеся цих інструкцій вдома:

Діяльність

- Регулярно виконуйте фізичні вправи та проводьте час на свіжому повітрі.
- Знайдіть види діяльності, які Вам подобаються, і приділіть час для їхнього виконання.
- Знайдіть здорові способи керування стресом, як-от:
 - о Медитація або глибоке дихання.
 - о Проведення часу на природі.
 - о Ведення журналу.
- Повертайтеся до своїх звичних справ згідно з інструкціями Вашого лікаря. Запитайте у свого лікаря, які види діяльності безпечні для Вас.

Вживання алкоголю та наркотиків

- Якщо Ви вживаєте алкоголь:
 - о Обмежте потрібну Вам кількість:
 - 0–1 напій на день для жінок, які не вагітні.
 - 0–2 напої на день для чоловіків.
 - о Знайте, скільки алкоголю міститься у Вашому напої.
 - о Обговоріть вживання алкоголю зі своїм лікарем. Алкоголь може вплинути на будь-які антидепресанти, які Ви приймаєте.
- Обговоріть із Вашим лікарем будь-яке застосування наркотичних речовин.

Загальні інструкції

- Приймайте безрецептурні та рецептурні препарати лише згідно з вказівками Вашого лікаря.
- Дотримуйтеся здорової дієти та висипайтесь.
- Подумайте про приєднання до групи підтримки. Ваш лікар може порекомендувати таку групу.
- Дотримуйтеся усіх візитів подальшого спостереження згідно з вказівками Вашого лікаря. Це важливо.

Як це діагностується?

Це захворювання може бути діагностоване на основі:

- Ваших симптомів.



Зверніться до лікаря, якщо:

- Ваші симптоми погіршуються.
- У Вас з'являються нові симптоми.

Негайно зверніться по допомогу, якщо:

- Ви завдаєте собі шкоди.
- У Вас виникають серйозні думки про завдання шкоди собі або іншим.
- У Вас є галюцинації.

Якщо у Вас коли-небудь виникне відчуття, що Ви можете завдати шкоди собі або іншим людям, або якщо у Вас виникнуть думки про самогубство, негайно зверніться по допомогу. Зверніться до найближчого відділення невідкладної допомоги або:

- Зателефонуйте до місцевої служби невідкладної допомоги.
- Зателефонуйте до місцевої довідкової служби з питань запобігання самогубствам.
-

Підсумок

- Великий депресивний розлад (ВДР) є психічним станом. ВДР викликає симптоми суму, безнадійності та втрати інтересу до речей. Ці симптоми тривають більшу частину дня, майже щодня, протягом 2 тижнів.
- Симптоми ВДР можуть впливати на стосунки та повсякденну діяльність.
- Для людей, у яких розвивається ВДР, доступні лікування та підтримка. Вам може знадобитися більше одного типу лікування.
- Негайно зверніться по допомогу, якщо у Вас виникають серйозні думки про завдання шкоди собі або іншим.