

Депресія. Людина-овоч.

Депресія – розлад, з яким ми стикаємось доволі часто. Це буває як на просторах інтернету, так і серед компанії друзів. Чи воно дійсно настільки страшно?

“Депресія – це коли твій мозок і все твоє тіло кажуть тобі ні.”

Зміст:

- Основні симптоми
- “Непопулярні” симптоми
- Причини
- Види
- Як лікується
- Мозок під час депресивного розладу

Основні симптоми

Досить часто в нинішній час можна зустріти величезний прояв симптомів у людей. Але не варто поспішати з висновками, що кажу вам заздалегідь, бо багато розладів можуть бути схожими. Діагностуйте себе з **фахівцями**.

Що найчастіше зустрічається?

- ★ Апатія, повна або часткова втрата інтересу до того, що відбувається.
- ★ Відчуженість.
- ★ Низька самооцінка
- ★ Почуття провини.
- ★ Порушення сну й апетиту:
 - це може бути як безсоння, неможливо покласти і ложку до рота, так і сон понад 12 годин на добу, або постійне переїдання.
- ★ Нав'язливі думки про смерть, самогубство, заподіяння собі шкоди.
- ★ Повна не віра в наявність у себе майбутнього.
- ★ Втрата радості від досягнень.
- ★ Постійна меланхолійна поведінка, плаксивість.
- ★ Відчуття порожнечі всередині.

Якщо подібне затягується на один або більше тижнів варто звертатися до лікаря, бо цьому можна запобігти, поки не стало гірше. Воно може проявлятися також епізодами, що може свідчити про інші неврологічні порушення, наприклад, Біполярно-Афективний Розлад.

Але ці симптоми ви зустрічаєте у списках найчастіше. *На що варто було б звернути свою увагу, крім вище перерахованих?*

- **Хронічна втома.** Якщо не повна відсутність сил на вирішення щоденних завдань, то вічна втома. Людина не може повноцінно відпочити, зняти тягар із плечей, оскільки депресія б'є по нервовій системі, порушуючи її роботу. У зв'язку з чим енергія знижується.
- **Соматизація емоцій.** Відчуваєте всі емоції не на психологічному рівні, а фізичному. Тяжкість, дискомфорт у районі грудної клітки та інше.
- **Повільність.** Млявість під час розмови, важче міркувати і швидко реагувати на проблеми. Депресія уповільнює когнітивні функції, щоб менше витратити ресурси організму.

- **Шлунково-кишкові проблеми. Різкий біль у різних частинах організму.** Стрес відбивається на інших частинах тіла, витікаючи в біль і проблеми зі здоров'ям.
- **Самоізоляція.** Попри те, що люди тварини соціальні, під час депресивного епізоду їм властиво ізолювати себе від інших. Все щоб зберегти ресурси або не заважати іншим своєю приреченістю.

Часто приходячи до лікаря і скаржачись на різні болі: в голові, спині, серці, люди можуть нічого не знаходити в результаті. Це може свідчити про психосоматику. У такі моменти варто прямувати до психолога або психіатра. Інакше ви будете й далі загрузнути у своїх стражданнях.

Причини

Їх настільки багато, що це може зайняти весь листок. Здебільшого депресія проявляється в людей під час стресу, сильних емоційних потрясінь або цькування. Не рідкісним бувають випадки, коли в людини все добре, але з незрозумілої ні собі, нікому причини та скочується у важку депресію. Тож варто було б зазначити, що до цього розладу людина може бути генетично схильною або ж мати порушення в регуляції серотоніну, дофаміну та норадреналіну. Тому людина ніколи не винна у своєму стані, але що робити з цим - її рішення.

Це не залежить від віку, расової чи гендерної приналежності. Симптоми, як і причини, індивідуальні. Але частіше депресивний розлад трапляється у жінок, ніж у чоловіків, а так само часто є у гомосексуальних людей.

Види:

Їх досить багато, але тут було зібрано основні, які зустрічаються найчастіше. Присутній короткий опис до кожного.

- **Клінічна депресія або Великий депресивний розлад.** Викликаний, найчастіше, біохімічним дисбалансом в організмі та генетичною схильністю. Він куди «важчий», ніж звична нам депресія.
- **Дистимія.** Хронічний стан протягом двох і більше років, коли пацієнт скаржиться на постійний меланхолійний стан. Він м'якший, ніж БДР.
- **Атипова депресія.** Вид, де від звичної всіма нами депресії людина не їсть, не спить, все відбувається навпаки: набір ваги, гіперсомнія, величезний апетит.
- **Сезонна депресія.** Порушення циркадних ритмів і зниження вироблення серотоніну призводить до цього. Воно відзначається куди частіше в період осінь-зима.
- **Післяпологова депресія.** Трапляється у жінок після появи на світ їхньої дитини.
- **Психотична депресія.** До неї бонусом йдуть симптоми психозу, галюцинації та маячні ідеї.
- **Маскована депресія.** Проявляється через фізичні симптоми (проблеми зі шлунково-кишковим трактом, шлунком, втома), але рідше через емоції.

Так само є депресія, яка відбувається під впливом наркотичних речовин, алкоголю, після черепно-мозкової травми, але є не такою цікавою.

Крім цього набору присутні інші види, але вони не набирають достатньо, щоб бути досить серйозним розладом.

Як лікується?

Звичайно, депресію можна спробувати самотужки вилікувати, але це може завдати тільки більше шкоди. Для цього знадобиться чимало зусиль і старань, бо це не просто «лінь», як називають радянське покоління. Проте, якщо людина перебуває в такому стані не так давно, є шанси вилізти з ями самотійно.

Але як же лікується депресивний розлад?

Існує думка, що він лікується виключно медикаментозно, що є брехнею. Для подолання депресії потрібне комбо з: медикаментів, психотерапії, самого бажання людини. Без присутності бажання вийти з апатичного стану пацієнт не просунеться ні на сантиметр.

Медикаментозно:

Призначає ліки виключно лікар-психіатр з належною медичною освітою. Залежно від форми депресії, призначаються певні препарати. Вони стимулюють роботу мозку, допомагають ввести мозок у баланс хімічних речовин і відновлюють колишню роботу мозку.

Психотерапія:

Оскільки пігулки є винятково поштовхом, стимулюванням, до лікування депресії додаються сеанси з психологом\психотерапевтом, який спеціалізується на цьому. На даний момент налічується багато різновидів психотерапії, тому обирає або сам пацієнт, або призначається самим лікарем, оцінюючи стан людини. Без регулярного відвідування фахівця пацієнт може не вийти з такого стану, бо терапії дуже важливі за такого стану.

Мозок під час депресії.

Що ж відбувається з нашим мозком у такому разі? Адже відгрібає він сильніше за всіх у цій ситуації. Як мінімум, інсомнія або гіперсомнія тому аргумент.

У нашому мозку є шість головних відділень:

1. Мислення
2. Сприйняття
3. Регулювання емоцій
4. Сприйняття навколишнього середовища
5. Соматичне регулювання
6. Соціальне регулювання

У разі депресії страждає третій відділ (регуляція емоцій) і слідом ланцюжком ідуть інші. Оскільки якщо порушується один відділ, інші працювати в тому ж темпі вже не працюватимуть, бо залежать один від іншого.

Вироблення нейромедіанів сповільнюється, що призводить до дисбалансу в організмі. Вони відповідають за настрій, мотивацію та енергію, що є дуже важливим для кожної людини. Звідси йде апатія, вигорання, втома, пригніченість.

Мозок перестає створювати і зміцнювати нейронні зв'язки, від чого стає складніше адаптуватися до того, що відбувається навколо, справлятися зі стресом. До речі, кортизол, гормон стресу, теж переходить в «активну фазу».

За страх і тривогу у нас у відповідь йде мигдалеподібне тіло, яке під час депресії стає набагато ефективнішим, ніж зазвичай. Воно не дає людині нормально міркувати, зусилля негативних почуттів.

Відділ за роботу з пам'яттю страждає теж, тому у людей з депресивним розладом проблеми з пам'яттю і постійна загальмованість, а емоції з почуттями не обмірковують особливо.



кредит: sepatms