

Казарян Мария Юрьевна, кандидат психологических наук, доцент, заместитель директора Института клинической психологии и социальной работы ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет).

Депрессия: миф или реальность?

На сегодняшний день все еще жив миф о том, что депрессии как болезни не существует. Однако, по последним данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) за 2024 год, депрессией страдает около 4% населения мира, что соответствует приблизительно 280 миллионам человек. И этот показатель из года в год имеет тенденцию к увлечению. В России, по данным Минздрава, депрессией страдают около 15 миллионов жителей. Порядка 18-25% женщин и 7-12% мужчин на планете хотя бы раз в жизни испытывали выраженное депрессивное состояние, а 6% женщин и 3% мужчин потребовалось лечение в стационаре. Тогда что это за феномен?

С точки зрения медицины и психологии, депрессия является психическим расстройством, которое требует помощи профессионалов. Согласно Международной классификации болезней 10-го пересмотра (МКБ-10), клиническая картина депрессивного эпизода включает сниженное настроение, утрату интересов и удовольствия, повышенную утомляемость даже при незначительном усилии и сниженную активность. К другим симптомам относятся:

- сниженная способность к сосредоточению и вниманию;
- сниженные самооценка и чувство уверенности в себе;
- идеи виновности и унижения (даже при легком типе депрессивного эпизода);
- мрачное и пессимистическое видение будущего;

- суицидальные идеи, намерения или действия;
- нарушенный сон;
- пониженный аппетит и потеря массы тела.

Также встречаются смешанные или атипичные виды депрессии, такие как тревожная депрессия, доминирующим проявлением которой является повышенная тревожность. Другие виды депрессии с нетипичными симптомами включают в себя следующие признаки: гиперсонливость в течение дня, повышение аппетита и увеличение массы тела, нарушения межличностных отношений, улучшение состояния в утреннее время, лабильность настроения.

У мужчин депрессия чаще проявляется раздражительностью, слабостью, беспокойством, нерешительностью; может маскироваться злоупотреблением алкоголем.

Различают также экзогенные и эндогенные депрессии. Экзогенная депрессия является реактивной и возникает в ответ на внешние события и жизненные трудности, в то время как эндогенная депрессия имеет внутренние, биологические причины, не связанные с внешними факторами, например, к эндогенным относятся послеродовые депрессии.

Взгляд когнитивной психологии на депрессию сформулирован в положениях основателя когнитивной психотерапии Аарона Бека: в структуру депрессии входит когнитивная триада, которая включает в себя негативные представления о себе, мире и будущем. Когнитивная триада относится к когнитивным искажениям – ошибкам мышления, которые не дают объективно оценивать реальность. А. Бек также писал, что компоненты когнитивной триады усиливают друг друга, образуя нисходящую спираль. Каждый элемент вызывает соответствующие эмоции, которые подтверждают ошибочное мышление. Вместе они порождают социальную изоляцию, бездействие и плохой уход за собой, которые еще больше усугубляют

страдания. Чтобы разорвать этот порочный круг, нужно научиться распознавать искаженные автоматические мысли и заменять их более реалистичными – с чем и помогает когнитивная психотерапия.

Распознать депрессию у себя не так просто, особенно, если этот недуг не настигал ранее, но вполне возможно заметить изменения в своем состоянии при внимательном, заботливом и осознанном отношении к себе. Любые изменения в биоритмах (цикле «сон-бодрствование»), аппетите, настроении, нежелание делать то, что раньше приносило удовольствие, отсутствие сил на привычную деятельность, появление необычных мыслей – эти признаки будут явным сигналом к тому, чтобы обратиться за консультацией к специалисту: клиническому психологу и врачу-психиатру. Легкие реактивные депрессивные состояния можно скорректировать с помощью психологических консультаций, работы с мышлением, более тяжелые формы требуют дополнительного медикаментозного лечения.

Если Вы заметили, что ваш близкий стал более подавлен, замкнут, отстранен от людей, неряшлив или безразличен к своему внешнему виду и пространству вокруг, ему стала неинтересна привычная деятельность, хобби и увлечения – эти проявления могут быть также признаками депрессии. Для того, чтобы сохранить отношения и не навредить близкому человеку, необходимо проявлять терпимость, понимание и готовность помочь, не обесценивая его состояние и субъективные переживания. Человек должен ощутить, что он не одинок, а также безоценочное принятие от Вас, готовность поддержать без осуждения, помощь в поиске специалиста, потому что депрессия – это не лень и не миф, это болезнь, которая требует лечения.