

Депрессия: куда обратиться за помощью и что делать, если близкий человек не хочет идти к врачу?

Ежегодно несколько тысяч жителей региона обращаются в Свердловскую областную клиническую психиатрическую больницу (СОКПБ) с диагнозом «депрессия». Главный профильный эксперт Минздрава Свердловской области, заместитель главного врача СОКПБ, руководитель клиники неврозов «Сосновый бор», врач-психиатр, психотерапевт Михаил Перцель напомнил уральцам, что такое депрессия, каковы её особенности, как помочь близкому человеку с таким диагнозом и куда обратиться за помощью.

— Михаил Григорьевич, что такое депрессия?

— Депрессия — это расстройство настроения. Оно проявляется в трёх основных признаках: длительном патологически сниженном настроении; упадке сил, энергии; утрате чувства удовольствия (на языке специалистов это называется ангедонией).

Дополнительные симптомы (важна их выраженность и комбинация): снижение концентрации внимания, заниженная самооценка, присоединение идеи вины и самоуничужения, видение прошлого и будущего в пессимистичных тонах, нарушение сна, снижение аппетита, идеи нанесения себе вреда. Всё это может сопровождаться такими соматическими проявлениями, как сердечно-сосудистый дискомфорт, проблемы с желудочно-кишечным трактом и другими. Тяжесть протекания депрессии оценивается по степени выраженности и количеству симптомов.

— В чём особенность депрессии? Что отличает её от обычного плохого настроения?

— Важным отличительным моментом депрессии является её длительность и выраженность — сниженное настроение отмечается на протяжении двух недель и более, основные симптомы достаточно выражены и объективно влияют на качество жизни.

— Всегда ли депрессия заметна окружающим?

— Если быть внимательным к человеку, то изменения в поведении, как правило, очевидны. При депрессии он перестаёт заниматься тем, что раньше приносило удовольствие, становится пассивным, сосредоточенным на своих переживаниях и ограниченной деятельности, не обращает внимания на что-то другое, уходит «с головой» в определённое «отвлекающее» занятие, например, просматривает сутками сериалы, много времени посвящает компьютерным играм, прибегает к алкоголю и тому подобное.

— Каковы причины депрессии?

— Причины можно разделить на три группы. Первая — органические повреждения центральной нервной системы, например, вследствие травм, инсульта, сердечно-сосудистых

заболеваний, а также вследствие приёма психоактивных веществ, передозировки или неправильного использования лекарственных препаратов. То есть процессы, которые нарушают деятельность мозга и биохимический баланс в организме.

Вторая группа — это так называемые эндогенные факторы, когда внешние условия на возникновение депрессии не влияют, но она всё-таки развивается. Многие специалисты считают это следствием генетической предрасположенности.

Третья группа — это психогенная депрессия, то есть вызванная воздействием психологических факторов, реакцией человека на определённую ситуацию или обстановку через оценочную деятельность. Причины могут быть как явно выраженными — катастрофы, утрата близких, так и субъективно значимыми, когда для человека ситуация становится травмирующей в силу столкновения с особенностями его системы ценностей. Например, разлука с близким человеком может вызвать депрессию не потому, что этот человек очень важен, а потому, что это реакция на детские непроработанные травмы. Или тяжёлая реакция даже на малейшую критику из-за заниженной самооценки и сопутствующего ей перфекционизма.

— **В каком случае обращение к специалисту обязательно?**

— Человеческие эмоции — это инструмент для адаптации к окружающей среде, к меняющимся событиям. Например, появляется тревога — мы ищем её причины, находим, устраняем, и наша жизнь улучшается. При депрессии эмоции играют уже не созидательную роль, а деструктивную. То есть человек в результате такого эмоционального состояния дезадаптирован.

При симптомах, которые я назвал, важно сразу обратиться к врачу-психиатру, психотерапевту. Это нужно для того, чтобы в случае подтверждения диагноза предотвратить тяжёлое течение депрессии, а если депрессия не подтвердится, обратиться за помощью к психологу.

— **Что делать родным и близким человека, у которого налицо все симптомы депрессии, но он отказывается обращаться к врачу?**

— Близкие люди на то и близкие, чтобы найти механизмы, инструменты, слова, рычаги воздействия на страдающего депрессией. Нежелание обращаться за помощью — это уже медленное самоуничтожение. Важно найти те аргументы, которые пробудят в человеке глубинный источник его жизненных сил, значимые мотивы, ценности. Например, кто-то согласится бороться с недугом ради детей, кто-то ради карьеры, кто-то ради любви к семье и так далее.

— **Можно ли силой заставить больного лечиться?**

— Силой можно посадить человека в автомобиль его или завести в кабинет психиатра, однако никакого эффекта от такого лечения не произойдёт. Важный компонент в успешном исцелении, как и в любой другой болезни, — искреннее желание выздороветь.

Решение о недобровольной госпитализации принимает только суд, когда доказано, что необращение за медицинской помощью опасно для человека.

— **Где в Свердловской области человек может получить квалифицированную помощь при депрессии?**

— Можно обратиться к участковому врачу-психиатру по месту регистрации или пребывания. Этого бояться не нужно, обращение по вопросам депрессии не повлечёт никаких социальных последствий для человека. Под диспансерным наблюдением находятся только пациенты с тяжёлыми хроническими психиатрическими болезнями с частыми обострениями. Если психиатр исключит клинические симптомы депрессии, он направит вас к психологу.

В качестве экстренной и доступной помощи можно обратиться к специалистам Областного круглосуточного анонимного телефона доверия и психологической помощи по номеру **8-800-300-11-00**. Телефон психологической помощи для детей, подростков и родителей **8-800-300-83-83**. Все звонки, в том числе междугородние в пределах Свердловской области, бесплатные.