**что такое ДЕПРЕССИЯ?**

 Исследования во всех странах мира показывают: депрессия, подобно сердечно-сосудистым заболеваниям, становится наиболее распространенным недугом нашего времени. Это распространенное расстройство, которым страдают миллионы людей. По данным разных исследователей, им страдает до 20% населения развитых стран.

 **Депрессия** — серьезное заболевание, которое резко снижает трудоспособность и приносит страдание как самому больному, так и его близким. К сожалению, люди очень мало осведомлены о типичных проявлениях и последствиях депрессии, поэтому многим больным оказывается помощь, когда состояние принимает затяжной и тяжелый характер, а иногда и вовсе не оказывается.

Лечение и диагностика депрессии - очень актуальная задача.

Проявления депрессии очень разнообразны и варьируют в зависимости от формы заболевания. Перечислим наиболее типичные признаки этого расстройства:

**Эмоциональные проявления**

* тоска, страдание, угнетенное, подавленное настроение, отчаяние
* тревога, чувство внутреннего напряжения, ожидание беды
* раздражительность
* чувство вины, частые самообвинения
* недовольство собой, снижение уверенности в себе, снижение самооценки
* снижение или утрата способности переживать удовольствие от ранее приятных занятий
* снижение интереса к окружающему
* утрата способности переживать какие-либо чувства (в случаях глубоких депрессий)
* депрессия часто сочетается с тревогой о здоровье и судьбе близких, а также со страхом показаться  несостоятельным в общественных местах

**Физиологические проявления**

* нарушения сна (бессонница, сонливость)
* изменения аппетита (его утрата или переедание)
* нарушение функции кишечника (запоры)
* снижение сексуальных потребностей
* снижение энергии, повышенная утомляемость при обычных физических и интеллектуальных нагрузках,  слабость
* боли и разнообразные неприятные ощущения в теле (например, в сердце, в области желудка, в мышцах)

**Поведенческие проявления**

* пассивность, трудности вовлечения в целенаправленную активность
* избегание контактов (склонность к уединению, утрата интереса к другим людям)
* отказ от развлечений
* алкоголизация и злоупотребление психоактивными веществами, дающими временное облегчение

**Мыслительные проявления**

* трудности сосредоточения, концентрации внимания
* трудности принятия решений
* преобладание мрачных, негативных мыслей о себе, о своей жизни, о мире в целом
* мрачное, пессимистическое видение будущего с отсутствием перспективы, мысли о бессмысленности  жизни
* мысли о самоубийстве (в тяжелых случаях депрессии)
* наличие мыслей о собственной ненужности, незначимости, беспомощности
* замедленность мышления

Для постановки правильного  диагноза депрессии необходимо, чтобы часть перечисленных симптомов сохранялась не менее двух недель.

  Депрессия зачастую воспринимается как самим больным, так и окружающими как проявление плохого характера, лени и эгоизма, распущенности или природного пессимизма. Следует помнить, что депрессия - не просто плохое настроение, а заболевание, которое требует вмешательства специалистов и достаточно хорошо поддается лечению. Чем раньше поставлен правильный диагноз и начато правильное лечение депрессии, тем больше шансов на быстрое выздоровление, на то, что депрессия не повторится вновь и не примет тяжелой формы, сопровождающейся желанием покончить с собой.

**Спешите лечить депрессию. Раннее лечение депрессии - залог гарантированного эффекта.**