

День добрый, дорогие наши читатели!

Наступил декабрь – время, когда особенно не хватает тепла и солнца. По данным исследователей именно в зимнее время с коротким световым днем человек наиболее подвержен перепадам настроения и склонен к депрессиям. Депрессии очень часто являются причиной (или запускающим моментом) многих неврологических и соматических заболеваний. К сожалению, только в 5% случаев диагноз «депрессия» устанавливается правильно при первом обращении к врачу.

Профессор А.Б.Данилов (г.Москва) определяет депрессию как «неблагополучие психики, которое проявляется стойким снижением настроения, подавленностью, угнетенностью, безынициативностью, пессимистическим взглядом на будущее, снижением самооценки, снижением всех видов активности и психической и физической».

На базе Клиники Башкирского государственного медицинского университета мы проводим исследования депрессии при различных заболеваниях в течение 4 лет. Например, моими студентами И.Гаркуша, С.Вахитовой, Р.Юсуповой, Г.Хусаиновой было проведено одномоментное анкетирование всех пациентов терапевтического профиля, находящихся в стационаре, с помощью опросника Бека – одного из лучших признанных в мире инструментов для тестирования на депрессию. Из 177 пациентов отказались ответить на вопросы 27. Пациенты, отказавшиеся от исследования, в основном ссылались на плохое самочувствие или «боязнь последствий». Разве это уже не говорит о депрессии, снижении настроения, тревоге? Из тех, что ответили, депрессия была обнаружена у 58%! Обратите внимание, что это пациенты, большинство из которых страдают такими часто встречающимися заболеваниями как гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет и др.

В своей книге «Неврология для пациента» профессор А.Б.Данилов приводит данные Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) о том, что 110 миллионов человек в мире страдают депрессией. Один из шести человек обязательно, хоть один раз в жизни испытывал депрессию, обычно в возрасте от 25 до 44 лет. Частота депрессии у женщин в два раза выше, чем у мужчин.

Далее хочу процитировать фрагмент из вышеупомянутой книги Андрея Борисовича:

Признаков депрессии много и они разнообразны: это не только плохое, тоскливое настроение, чувство печали, одиночества и непонятности, но и нарушения сна и аппетита, трудности в сосредоточении внимания, снижение интереса к занятиям, которые раньше приносили удовольствие, ощущение безнадежности, беспомощности, внутреннего напряжения, негативное видение себя, своего будущего и окружающего мира, чувство вины, недооценка себя и своих сил, снижение активности, работоспособности, энергии, потеря вкуса к жизни.

Депрессия может проявляться постоянной, длительной и упорной болью, повышенной раздражительностью и постоянной усталостью.

Каковы причины?

Причинами депрессии могут быть:

- *различные стрессы (проблемы в семейной, профессиональной, личной жизни, перемена жизненного стиля и привычек, неудачи и огорчения,*

неудовлетворенность своим положением в обществе, одиночество, потери, разочарования).

- *Депрессия может быть связана не только с жизненными проблемами, но и с хроническими неврологическими и соматическими заболеваниями (болезнь Паркинсона, рассеянный склероз, инсульт, гипотиреоз и т.д.), которые могут нарушать нормальное функционирование мозга.*
- *К депрессии может привести длительный прием ряда лекарственных веществ.*
- *Депрессия может возникнуть под влиянием гормональных перестроек в организме, например, климакс и менопауза у женщин.*
- *Депрессия связана с возникающими в мозгу под влиянием различных факторов нейрохимических нарушений. Эти нарушения обратимы и могут быть излечены.*

Для того, чтобы предупредить депрессию зимнего периода, важно чаще бывать на свежем воздухе, как на работе, так и дома заниматься любимым делом, быть физически активным, есть качественную пищу, богатую свежими фруктами, овощами и белками, уделять достаточное время сну, общению с родителями, детьми, друзьями.

Если же нужна помощь специалистов, то чаще всего это будут психологи, психиатры и мы – неврологи. На сегодня существует много современных и эффективных методов предупреждения и лечения депрессий.

Профессор Ахмадеева Лейла Ринатовна