

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

ПРО ДЕПРЕСІЮ

10 ЖОВТНЯ – ЦЕ ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

- В Україні Всесвітній день психічного здоров'я відзначають з 1992 року. Він створений, щоб привернути увагу до цієї проблеми та скоротити поширення депресивних розладів, шизофренії, хвороби Альцгеймера, наркотичної залежності, епілепсії та розумової відсталості.
- *Психічне здоров'я* - стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів та забезпечує адекватну до умов дійсності регуляцію поведінки та діяльності. Зміст поняття не вичерпується медичними та психологічними критеріями, у ньому завжди віддзеркалюються суспільні та групові норми і цінності, які регламентують духовне життя людини.

Депресія є проблемою №1 у сфері психічного здоров'я



Худ. Якопо Віньялі. Депресія мисливця Кипариса, який ненавмисне вбив свого улюбленця-оленя.

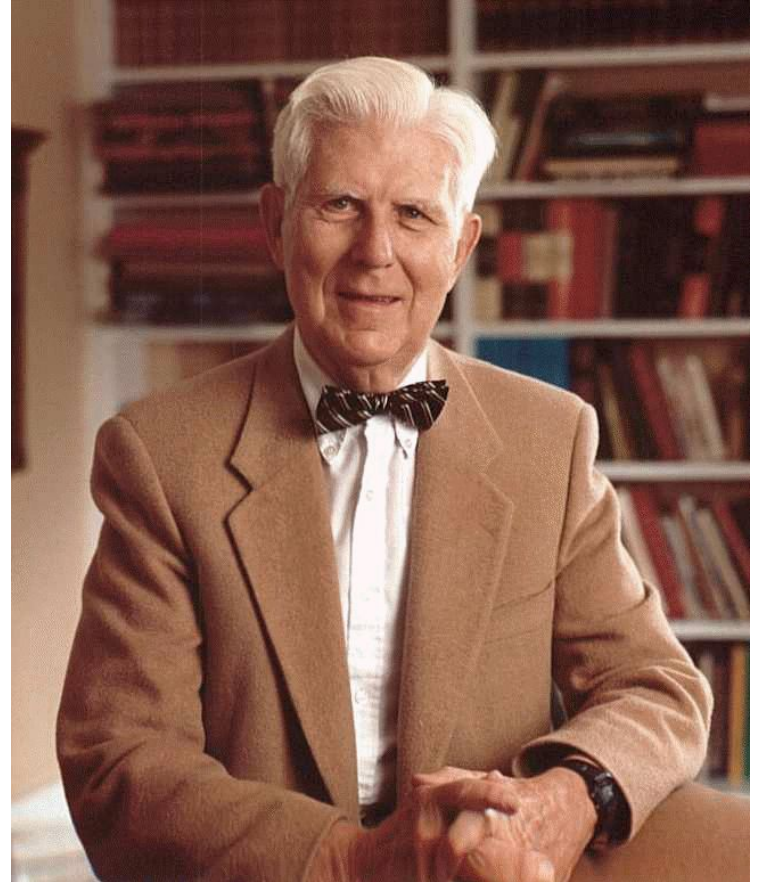
ДЕПРЕСІЯ

(з лат. мови.
пригнічення,
придушення). Депресією
прийнято вважати
певний психічний розлад
людини, який здатний
вивести його на довгий
проміжок часу з
емоційної рівноваги і
погіршити якість його
повсякденного життя.



КЛАСИЧНА МОДЕЛЬ ДЕПРЕСІЇ **БЕКА**

- 1.** Себе (провина, звинувачення, самокритика) – «Я ні на що не здатний, не такий як всі, лінивий...»
- 2.** Світ, теперішній і минулий досвід – «Ніщо нічого не варте, все погано, нікому немає до мене діла...»
- 3.** Майбутнє (песимізм, безнадія) – «Все завжди буде так, мені ніколи не стане краще, нікому немає до мене діла»



ЗАГАЛЬНІ СИМПТОМИ **ДЕПРЕСІЇ**

- 1.** Пригнічений настрій
- 2.** Відсутність задоволення та мотивації (життя – безсенсовне)
- 3.** Надмірна самокритика та почуття вини (сприйняття себе як поганої, нікчемної, неадекватної та нічого не вартої людини)
- 4.** Підвищена дратівливість і злість
- 5.** Песимізм (постійні думки, що все буде погано, погляд на все крізь чорні окуляри)
- 6.** Безнадійність
- 7.** Труднощі із зосередженням уваги
- 8.** Труднощі перебування в товаристві інших людей
- 9.** Труднощі із запам'ятовуванням
- 10.** Зміни у режимі сну
- 11.** Зміна апетиту та ваги
- 12.** Втрата сексуального інтересу
- 13.** Думки про смерть

ЧОМУ ЛЮДИ ПОТРАПЛЯЮТЬ В ДЕПРЕСІЮ

БІОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ

Генетично обумовлена

наприклад, ризик
захворіти на депресію
вищий, якщо від цієї
недуги страждав хтось
із батьків.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ

□ Схильність до
депресії зумовлюють
певні пережиття,
особливо в період
раннього дитинства.

□ Щоб виникла
депресія, мусить
спрацювати
«пусковий механізм».
Ним може бути стрес,
якась травматична
подія.

ЯК ЛІКУВАТИ ДЕПРЕСІЮ?

Депресію можна лікувати різними способами:

- психологічне лікування (КПТ чи інтерперсональна психотерапія)
- медикаментозне лікування

Чи має котрийсь із них середньостатистичні переваги, сказати важко, тому що для кожної конкретної особи одні способи підходять більше, інші — менше.

За даним досліджень, найефективніше є поєднання медикаментозного лікування та психологічного лікування, особливо для осіб з важкою формою лікування.



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ



СПОДІВАЮСЯ, ЩО ЦЯ ІНФОРМАЦІЯ ВАМ БУЛА
КОРИСНОЮ