



↓
Екатерина Павлова.

■ Елена СОЛОНДАЕВА

Жизнь не в радость

– Екатерина Алексеевна, депрессия – болезнь. По данным ВОЗ, к 2030 году она выйдет на первое место среди заболеваний, приводящих к потере работоспособности и инвалидизации. Какие у нее симптомы?

– Не зависящее от обстоятельств снижение настроения; потеря удовольствия от ранее приятной деятельности (ангедония); упадок сил, выражающийся в заторможенности мышления и движений. Дополнительные симптомы – нарушение сна, повышенный или пониженный аппетит, снижение либидо, у женщин – нарушение менструального цикла.

– Степень выраженности депрессии варьирует от легкой до очень тяжелой. Объясните, пожалуйста, на примерах, как это выглядит.

– Пример легкой депрессии: на приеме женщина 29 лет. Домохозяйка, физически здоровая. Замужем, ребенок-дошкольник. Вроде на внешнем плане все хорошо. Но женщина пожаловалась на плохое настроение, отсутствие сил на домашние дела, вспыльчивость, раздражительность, снижение аппетита. Стала хуже спать и сильно тревожиться по поводам, которые раньше тревоги не вызывали. Например, как одеть ребенка на улицу или почему муж на полчаса задержался на работе. Отметила, что перестала ухаживать за собой, хотя раньше наведение красоты было важной частью жизни. Свое состояние она списала на рутину декретного отпуска, а снижение веса поначалу даже радовалась. Но потом у нее появилась тошнота, другие сбои в системе ЖКТ.

При умеренной депрессии те же симптомы будут усилены. К ним могут добавиться так называемые суточные колебания, выражающиеся в более плохом самочувствии по утрам. Человек «расхаживается» и чувствует себя лучше только к обеду. При более тяжелых вариантах апатия и бессилие могут растягиваться до вечера.

При самых тяжелых депрессиях люди круглые сутки находятся в состоянии ступора: не едят, не двигаются, не общаются.

– На моего знакомого, верующего человека, примерно семьянина, некоторое время назад «накатило». С утра он не мог встать с кровати и жаловался супруге, что едва удерживается от самоубийства. В итоге его госпитализировали с тяжелой депрессией. Как врачи определяют момент, когда человеку нужно ложиться в больницу?

– Когда больной понимает, что не может ни работать, ни общаться, ни выполнять домашние дела. Вообще не может вести

Осенняя депрессия или просто хандра?

Осенью некоторые люди чувствуют тоску и упадок сил, который называют депрессией. Верно ли это и что такое депрессия, рассказывает заведующая отделением пограничной психиатрии Ярославской областной психиатрической больницы Екатерина Павлова.

повседневный образ жизни! При этом амбулаторное лечение ему не помогает: психическое состояние ухудшается.

– Действительно ли чем тяжелее депрессия, тем сильнее желание уйти из жизни?

– Нет. Тяга к самоубийству может появиться даже при легкой депрессии. Наоборот, при тяжелой депрессии тяга к суициду может отсутствовать. Чаще пациенты говорят, что устали жить так, как жили раньше. У них есть желание поменять жизнь, но нет сил это сделать.

Не все так просто

– Наука говорит: депрессия – это изменение биохимии мозга. А вот запускающие депрессию факторы могут быть разными...

– Верно. На уровне тела это сбой в обмене нейромедиаторов серотонина и норадреналина. А вот провокаторами сбоя чаще всего выступают чрезвычайно сильные переживания. Это могут быть страшные, неприятные события: смерть близкого человека, собственная болезнь или болезнь родственника, потеря работы и т. д. А могут быть события очень приятные: поступил в вуз, получил наследство, переехал в другой город и нашел там прекрасную работу.

Но бывают депрессии, у которых вообще нет видимых причин. Они называются эндогенными.

– В последнее время СМИ часто говорят об особой депрессии – послеродовой. Встречаются ли в Ярославле пациентки с послеродовой депрессией?

– Да. К сожалению, это недооцененная проблема. Ведь рождение ребенка – радостное событие. Потому родственники обычно говорят маме: «Не жалуись! Твоя прабабка в поле рожала, потом шла сено ворошить. А у тебя жизнь легче». Между тем роды, особенно первые, сильно провоцируют депрессию. Во-первых, это гормональный сдвиг. Во-вторых, прежде активная мама попадает в «день сурка», сильно устает, недосыпает.

– Как правильно себя вести, если у близкого человека депрессия?

– Неправильно говорить: «Что ты разленился? Соберись! Больше гуляй!» У нас жизнь

« Женщины чаще мужчин обращаются за врачебной помощью по поводу депрессии.

Мужчины потерю удовольствия от жизни склонны заливать алкоголем. Можно сказать, отчасти русское пьянство – это не подлинный алкоголизм, а мужская защита от депрессий и душевных травм. По наблюдениям врачей, в последние годы и ярославские мужчины начали обращаться за врачебной помощью на частный прием.

была труднее, но мы сопли не распускали!» К сожалению, такие увещевания нередки. Под «родственным» нажимом больной пытается собраться, но ничего не получается. Наоборот, его самочувствие ухудшается. Депрессия не проходит сама!

Правильно: заметив, что близкий человек стал печальным, апатичным, отправить его к врачу. Если доктор назначил препараты, деликатно напоминать, чтобы он их вовремя принимал. Окружить больного заботой: говорить о его переживаниях, водить на прогулки, вместе готовить что-нибудь вкусное и т. д.

Лечитесь правильно

– Традиционно депрессия лечится лекарственными препаратами, плюс лечебная физкультура, психо- и физиотерапия. А как часто ярославцы сами себе назначают антидепрессанты?

– Редко. Сейчас антидепрессанты без рецепта купить нельзя. Но есть другая серьезная проблема. Многие люди боятся идти на прием к государственному психиатру. А вдруг подумают: ты сумасшедший? Но депрессия – то мучает. Тогда люди идут на прием в частные клиники или к неврологам в государственные поликлиники. Там им выписывают антидепрессанты. К сожалению, часто неправильно, так как сбой в обмене нейромедиаторов бывает разный. Определить их точно может только опытный психиатр. Обычно больные безрезультатно принимают препараты и в итоге все равно попадают к нам. В этом случае депрессии

становятся устойчивыми к лекарствам и уже очень трудно поддаются лечению.

– Вы как-то работаете со страхом пациентов перед государственной психиатрией?

– Да. Объясняем, что надо обращаться за лечением, во-первых, к компетентным специалистам. Во-вторых, вовремя. Тогда болезнь почти наверняка можно вылечить. Человек будет нормальным членом общества: найдет работу, будет водить машину. Если же депрессию и любое другое психическое заболевание оставить без внимания или лечить неправильно, к нормальной жизни вернуться будет очень сложно.

Чашечка кофе и шоколад

– Осенний упадок сил, который переживают некоторые ярославцы, – депрессия?

– Нет. Осенняя хандра, связанная с уменьшением количества солнечного света и переходом к зиме.

– В чем разница между хандрой и депрессией?

– Хандра – усталость, которая проходит сама. Например, человек встал с утра вялый, грустный. Выпил чашечку кофе, и жизнь заиграла новыми красками.

– А как избавиться от хандры?

– Планировать радости в жизни. Делать то, что приносит удовольствие: ходить по магазинам, в салоны красоты, готовить вкусную еду, рыбачить, общаться с друзьями... Полезно больше бывать на свежем воздухе, заниматься спортом. Это улучшает обменные процессы и снимает усталость. Полезно есть богатые витаминами овощи и фрукты. Наконец, пить натуральный кофе и есть шоколад. Доказано, что они повышают настроение.

– Может ли хандра перейти в депрессию?

– Научных доказательств этому нет. Но начальная стадия депрессии может выглядеть так же, как хандра.

– Почему люди называют осеннюю хандру депрессией?

– Модно. Сейчас в Интернете много ненаучных публикаций, в которых хандра называется депрессией. Люди переносят это на себя.

– Это опасно?

– Да. Интернет-советы способствуют гипердиагностике, когда человек находит у себя описанные симптомы и бежит к врачу. Порой ему без необходимости назначают антидепрессанты. Есть также публикации, где говорится: если ты потерял удовольствие от жизни – борись, побеждай трудности. Человек борется сам. Если у него настоящая депрессия, его болезнь тем временем прогрессирует. ■



« Еще несколько лет назад депрессией в основном страдали люди среднего возраста, 40 – 50 лет.

Сейчас болезнь расширила границы. Депрессией все чаще страдает молодежь, начиная с 18 лет, и люди старше 60 лет.