

# Понимание депрессии



## Что такое депрессия?

Периодическое чувство грусти знакомо каждому, но, если это состояние длится более нескольких недель и начинает влиять на повседневную жизнь, возможно, речь идёт о депрессии. Депрессия — распространённое заболевание, которое может затрагивать ваши мысли, настроение, физическое здоровье и ежедневную активность. У каждого человека она проявляется по-разному.

## Каковы симптомы депрессии?

- Ощущение грусти, подавленности или внутренней пустоты большую часть дня, почти каждый день в течение 2 недель и дольше
- Потеря интереса или удовольствия от работы, учёбы и привычных занятий
- Потеря или набор веса
- Проблемы со сном ночью и бодрствование в течение дня
- Усталость и отсутствие мотивации
- Раздражительность или чувство внутреннего напряжения большую часть времени
- Затруднения с концентрацией и принятием решений
- Чувство безнадежности, ненужности или беспомощности
- Мысли или разговоры о нежелании жить

## Что делать, если вы подозреваете депрессию?

Если вы заметили у себя признаки депрессии, обратитесь к врачу и пройдите скрининг на депрессию. Врач расспросит вас о вашем самочувствии и оценит симптомы. Депрессия — это распространённое и хорошо поддающееся лечению состояние. Доступны различные методы терапии и ресурсы, а первый шаг — это своевременно попросить о помощи.

## Каковы варианты лечения депрессии?

Важно открыто поговорить со своим врачом о том, как вы себя чувствуете. Врач может диагностировать ваше состояние и рассмотреть варианты лечения. Универсального решения не существует — методы терапии подбираются индивидуально в зависимости от типа депрессии и её тяжести. Наиболее распространённые варианты лечения включают:

- Медикаментозное лечение (антидепрессанты)
- Разговорную терапию (индивидуальное или групповое консультирование)

Депрессия может снижать способность принимать решения и решать задачи. При правильном лечении вы со временем сможете избавиться от депрессии. Своевременное лечение поможет вам постепенно взять ситуацию под контроль и почувствовать улучшение.

Врач сможет назначить и организовать необходимые обследования и тесты.



## Полезные рекомендации

- Если вам назначили антидепрессанты, дайте им время подействовать. Будьте терпеливы. Лечение требует времени и целеустремлённости.
- Не прекращайте лечение или приём лекарств без консультации с врачом — это может привести к возврату депрессии или появлению новых симптомов.
- Старайтесь вести здоровый образ жизни:
  - Регулярно занимайтесь физической активностью
  - Придерживайтесь здорового питания
  - Высыпайтесь
  - Снижайте уровень стресса и заботьтесь о себе
- Поддерживайте общение с близкими и друзьями.

## Что следует спросить у врача?

Задайте своему врачу несколько основных вопросов о лечении депрессии:

- Может ли депрессия быть основной причиной моих симптомов?
- Какие обследования мне нужны?
- Какое лечение будет наиболее эффективным в моём случае?
- Следует ли обратиться к психиатру или другому специалисту по психическому здоровью?
- Какие побочные эффекты могут быть у назначенных лекарств?
- Через какое время я почувствую улучшение?



Лечение депрессии помогает уменьшить чувство отчаяния и грусти. Чем раньше вы обратитесь за помощью, тем быстрее начнёте чувствовать себя лучше.



Для получения дополнительной информации об услугах в сфере поведенческого здоровья звоните на линию поддержки по вопросам поведенческого здоровья CalOptima Behavioral Health по телефону **1-855-877-3885 (TTY 711)** или посетите наш веб-сайт [www.caloptima.org](http://www.caloptima.org).

Эта информация носит справочный характер и не заменяет консультацию специалиста.