

Депрессия



Всемирная организация
здравоохранения

Октябрь 2012 г.

Основные факты

- Депрессия является одним из распространенных психических расстройств. От нее страдает более 350 миллионов человек из всех возрастных групп.
- Депрессия является основной причиной инвалидности в мире и вносит значительный «вклад» в глобальное бремя болезней.
- Женщины в большей мере подвержены депрессии, чем мужчины.
- В худшем случае депрессия может приводить к самоубийству.
- Имеются эффективные виды лечения депрессии.



Депрессия распространена во всем мире: по оценкам, от нее страдает 350 миллионов человек.

Депрессия отличается от обычных изменений настроения и кратковременных эмоциональных реакций на проблемы в повседневной жизни. Депрессия может стать серьезным нарушением здоровья, особенно если она затягивается и принимает умеренную или тяжелую форму. Она может приводить к значительным страданиям человека и к его плохому функционированию на работе, в школе и в семье. В худших случаях она может приводить к самоубийству.

По оценкам, ежегодно происходит один миллион случаев смерти в результате самоубийств.

Типы и симптомы

В зависимости от количества симптомов и степени их тяжести депрессивный эпизод может быть квалифицирован как легкий, умеренный или тяжелый.

Одно из основных различий проводится также между депрессией у людей, уже имевших ранее маниакальные эпизоды, и депрессией у людей, не имевших ранее таких эпизодов. Оба типа депрессии могут быть хроническими (то есть в течение длительного периода времени) и протекать с рецидивами, особенно если они остаются без лечения.

Униполярная депрессия

Во время типичных депрессивных эпизодов человек находится в подавленном настроении, утрачивает интересы и не испытывает чувства радости, а уменьшение жизненной энергии приводит к уменьшению его активности на протяжении, как минимум, двух недель. Многие люди с депрессией страдают также от симптомов тревоги, нарушений сна и аппетита и могут испытывать чувство вины или иметь низкую самооценку, плохую концентрацию и даже симптомы, не объяснимые с медицинской точки зрения.

В зависимости от количества симптомов и степени их тяжести депрессивный эпизод может быть квалифицирован как легкий, умеренный или тяжелый. Человек с легким депрессивным эпизодом будет иметь некоторые трудности в выполнении обычной работы и социальной деятельности, но, по всей вероятности, не прекратит полностью функционирование. Во время тяжелого депрессивного эпизода крайне маловероятно, что человек сможет продолжать социальную жизнь, работу и выполнение домашних обязанностей, за исключением крайне ограниченного круга действий.

Биполярное расстройство настроения

Этот тип депрессии обычно состоит как из маниакальных, так и из депрессивных эпизодов, прерываемых периодами нормальной жизни. Маниакальные эпизоды включают возбужденное или раздраженное настроение, чрезмерную активность, речевой напор, завышенную самооценку и сниженную потребность в сне.

Психическое здоровье – состояние благополучия

Психическое здоровье определяется как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Позитивный аспект психического здоровья подчеркнут в данном ВОЗ определении здоровья, которое содержится в ее уставе: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Факторы, способствующие развитию депрессии, и ее профилактика

Депрессия развивается в результате сложного взаимодействия социальных, психологических и биологических факторов. Депрессия, в свою очередь, может усиливать стресс, нарушать нормальную жизнедеятельность, ухудшать жизненную ситуацию страдающего от нее человека и приводить к еще более тяжелой депрессии.

Существует взаимосвязь между депрессией и физическим здоровьем. Например, сердечно-сосудистые болезни могут приводить к развитию депрессии и наоборот.

Установлено, что программы по профилактике приводят к уменьшению бремени депрессии. Эффективные подходы по профилактике депрессий на уровне отдельных сообществ включают ориентированные на школы программы по предотвращению жестокого обращения с детьми или программы по улучшению когнитивных и социальных навыков детей и подростков, а также их навыков в области решения проблем.

Меры, предназначенные для родителей детей с поведенческими проблемами, могут способствовать уменьшению депрессивных симптомов у родителей и улучшению результатов у их детей. Программы физических упражнений для пожилых людей эффективны также для профилактики депрессии.

Диагностика и лечение

Существуют эффективные виды лечения депрессии. Подготовленные работники здравоохранения могут надежно диагностировать и лечить депрессию в условиях первичной медико-санитарной помощи. Рекомендуемые виды лечения умеренной и тяжелой депрессии состоят из основной психосоциальной поддержки в сочетании с антидепрессантами или психотерапией, такой как

когнитивная поведенческая терапия, межличностная психотерапия или терапия, направленная на решение проблем.

Психосоциальная терапия эффективна и должна быть терапией первой линии в случае легкой депрессии. Лекарственные препараты и психосоциальная терапия эффективны в случаях умеренной и тяжелой депрессии.

Антидепрессанты могут быть эффективной формой лечения умеренной и тяжелой депрессии, но они не являются терапией первой линии в случае легкой депрессии. Их не следует использовать для лечения депрессии у детей или в качестве терапии первой линии у подростков, среди которых их нужно использовать с предосторожностью.

Деятельность ВОЗ

Депрессия является одним из приоритетных состояний, которые входят в Программу действий ВОЗ по заполнению пробелов в области охраны психического здоровья (mhGAP). Целью Программы является содействие странам в расширении служб для лечения людей с психическими и неврологическими проблемами, а также проблемами, связанными с употреблением наркотиков и других веществ. Такое лечение может проводиться работниками здравоохранения, не являющимися специалистами в области охраны психического здоровья.

Программа исходит из того, что при надлежащем уходе, психосоциальной поддержке и медикаментозном лечении десятки миллионов людей с психическими расстройствами, включая депрессию, могли бы жить нормальной жизнью, даже в условиях ограниченных ресурсов.

Основные сведения о депрессии: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/ru/>

Рекомендации ВОЗ: http://www.who.int/mental_health/management/depression/ru/

Тематический обзор о депрессии: <http://www.who.int/topics/depression/ru/>