

**Силантьева О.С.**

Студент, Самарский государственный экономический университет

## **ДЕПРЕССИЯ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ: СВОЕВРЕМЕННОЕ ВЫЯВЛЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА**

Депрессия подобна даме в черном. Если она пришла, не гони ее прочь, а пригласи к столу, как гостью, и послушай то, о чем она намерена сказать.

Карл Густав Юнг

Актуальность данной темы заключается в том, что в настоящее время депрессия опережает все прочие психические расстройства по степени ущерба для трудоспособности и соответственно по доле лет, потерянных для полноценной жизни. Значительная доля пациентов с депрессивными расстройствами обращается за помощью в общесоматическую сеть. При этом только в 10-30 % случаев депрессия распознается своевременно.

Итак, что же такое депрессия? Депрессия – это распространенное психическое расстройство, которое характеризуется устойчивым снижением настроения, потерей интереса к повседневной деятельности и снижающейся возможности чувствовать радость. Депрессия ни в коей мере не является проявлением слабости характера. Это серьезное заболевание, которое сопровождается нарушениями всех психических и даже телесных (сон, аппетит, вес тела и др.) функций человека. Утрата или снижение волевых качеств - один из симптомов депрессивного заболевания. Проявления депрессии могут быть различными. Депрессивное настроение может проявляться как угнетенностью, подавленностью и апатией, так и повышенной раздражительностью, плаксивостью, тревогой, чувством внутреннего напряжения. Изменение настроения обычно сопровождается снижением активности, чувством утраты энергии, повышенной утомляемостью, рассеянностью внимания. [2, 34]

Сезонные депрессии - вариант повторяющихся (рекуррентных) депрессий. К сезонным относят депрессии, которые развиваются в осенне-зимнее время года с определенной регулярностью - ежегодно в течение не менее 3-х лет. Сезонные депрессии могут проявляться теми же симптомами, что и депрессии, не связанные с определенным временем года: пониженным настроением с чувством тоски или тревоги, снижением интереса к окружающему, апатией, чувством безрадостности, безнадежности. Нередко эти симптомы больше выражены в первую половину дня, тогда как к вечеру состояние улучшается. Классическим методом лечения сезонных депрессий является светотерапия.

Врачам хорошо известно, что женщины страдают депрессией чаще мужчин. Этот факт достоверно подтвержден результатами многочисленных больших эпидемиологических исследований в разных странах, в том числе и в России. Частота депрессий у женщин в 2-3 раза выше, чем у мужчин. В современной медицине женский пол относится к числу факторов, предрасполагающих к развитию депрессии.

Риск депрессии повышается на каждом из этапов репродуктивного цикла. В клинической медицине выделяются разные варианты (синдромы) депрессии, характерные для каждого из этапов репродуктивного цикла, — предменструальный синдром, депрессивный синдром беременных, синдром “грусти рожениц”, послеродовые депрессии и депрессии в предклимактерическом и климактерическом периодах.[1, 48]

В Самарском государственном экономическом университете было проведено исследование уровня депрессии студентов по методике Дж. Тейлора «Личностная шкала проявлений тревоги». В исследовании приняло участие 90 студентов СГЭУ в возрасте от 18 до 22 лет, среди которых 83% - лица женского пола, 17% - мужского. Проведенное исследование показало, что 57% всех респондентов выявили у себя высокую степень тревожности,

что, в свою очередь, свидетельствует о низкой стрессоустойчивости и легкой подверженности депрессивному состоянию.

Одной из важных медико-социальных проблем современного общества Всемирная Организация Здравоохранения выделяет **проблему самоубийств**. Во многих странах самоубийства находятся среди первых 10 причин смертности, а среди подростков и юношеского населения занимают третье место. Ежегодно, от собственной руки умирает около полумиллиона людей, причем эти данные, несомненно, преуменьшены.

Только за последнее десятилетие в России отмечено увеличение распространенности самоубийств до 45-56 случаев на 100 тыс. населения в год, а в отдельных регионах и группах населения – до 90 и более, что сочетается с параллельным возрастанием частоты депрессивных состояний и злоупотребления алкоголем.

Депрессия - причина 70% всех совершенных самоубийств. Многие авторы сходятся во мнениях, что большое число самоубийств, которое мы имеем, связано с неадекватным лечением депрессии.[3, 60] Депрессивные расстройства, в свою очередь, являются одним из наиболее часто встречающихся психопатологических состояний. Приблизительно каждый десятый житель планеты переносит на протяжении своей жизни депрессию, а у каждого двадцатого оно повторяется.

Таким образом, для профилактики самоубийств, необходимо раннее проведение адекватных диагностических мероприятий с целью своевременного выявления и лечения депрессивных расстройств.

### **Как можно лечить депрессию?**

Депрессия — излечимое заболевание. При условии правильного выбора соответствующего лекарственного средства и его дозы возможно полное избавление от симптомов депрессии. Лечение депрессии проводится только с помощью специальных лекарственных препаратов, которые называются антидепрессантами. Лечение депрессии должен назначать только

врач. Необходимо помнить, что у каждого человека депрессия имеет свои особенности, связанные как со степенью тяжести заболевания, так и с его клиническими проявлениями. Правильный выбор средства лечения в каждом конкретном случае требует оценки множества особенностей состояния пациента. Лечение депрессии требует времени. Необходимо помнить, что все современные антидепрессанты начинают действовать на депрессию не ранее чем через 1 - 2 недели после начала лечения. В этот период также осуществляется подбор необходимой дозы препарата.

Депрессия – болезнь века, бич современности. На наш взгляд, современному человеку необходимо уметь проводить самодиагностику депрессии для того, чтобы своевременно выявить её симптомы и применить меры профилактики, а также необходимо овладеть методами управления стрессом, так как стресс, в свою очередь, зачастую является первопричиной и катализатором депрессивного состояния.

#### **Список литературы**

1. Вейн А.М., Вознесенская Т.Г. и др. Депрессия в неврологической практике. М., 2007
2. Доброхотова Т.А. Нейропсихиатрия. М., 2006.
3. Смулевич А.Б. Депрессии при соматических и психических заболеваниях. М., 2003.