

ДЕПРЕСИЯТА

може да засегне всеки

Помощ и информация
как да се справим с
това заболяване.



Български
Алианс
срещу
депресията 

Какво представлява депресията?

Депресията може да засегне всеки

Депресията е заболяване като всяко друго. Тя може да засегне всеки и не е признак на личен провал. За да се овладее това заболяване е важно засегнатите и техните близки да се информират за депресията и да потърсят професионална помощ.

Един депресивен епизод може да започне в рамките на един ден или да се появи постепенно, в рамките на няколко седмици. В медицински смисъл, депресията трябва ясно да се разграничи от депресивно настроение, което всеки може да изпитва от време на време. Те са част от живота. В дадени моменти, всеки може да чувства липса на мотивация или спаднал дух, което може да се дължи на претоварване, загуба на работа или на близък човек. Счита се за депресия, когато поне два от следващите основни и допълнителни симптоми са на лице, за повече от две седмици.

„В допълнение на
негативните мисли,
че „съм безполезен“
и чувството на вина,
имах и много сериозни
проблеми със съня“



Основни симптоми

- **Депресивно настроение**
Засегнатите чувстват спад на духа и понякога съобщават, че се чувстват празни отвътре.
- **Загуба на интерес и удоволствие**
Хора с депресия губят радостта си от всичко, включително от хобита или неща, на които преди са се наслаждавали.
- **Понижена мотивация**
Засегнатите чувстват изтощение и срещат затруднение в правенето на каквото и да било. Дори и ежедневни задачи като пазаруване, чистене или работа изискват много усилие, бързо водят до умора и понякога изобщо не могат да бъдат изпълнени.

Допълнителни симптоми

- Проблеми с концентрацията
- Ниско самочувствие
- Липса на апетит, загуба на тегло
- Чувства на вина
- Негативен поглед върху бъдещето
- Проблеми със съня
- Суицидни мисли

Много от засегнатите хора изпитват също тревожност и имат физически оплаквания, като болки в корема, гърба или главата. Тези симптоми могат да бъдат индикация за депресия.

На уебсайта iFightDepression Awareness ще откриете тест, който може да даде индикация дали сте депресирани.

<https://ifightdepression.com/en/self-management-resources/self-test>





„Имах чувството, че
никога няма да се
измъкна от това
заболяване и негативно
състояние.“

Какви са причините за депресията?

Решаващият фактор е наличието на предразположение към депресия. Това предразположение може да бъде генетично обусловено. Хората, които имат близки роднини, които страдат от депресия, имат два до три пъти по-висок риск да изпаднат в депресия. Тази предразположеност може да бъде придобита и вследствие на травми и насилие в детска възраст. В случай на силно предразположение, хората могат да се разболеят без никакъв текущ стрес. Често обаче има отключващи ситуации. Това могат да бъдат ситуации на пренапрежение, междуличностни конфликти или преживявания на загуба, но и привидно положителни промени, като например началото на ваканция или раждането на дете. Често, външните напрежения се надценяват като причина за депресия. През черните очила на депресията, съществуващите проблеми, които възникват в ежедневието, могат да се възприемат много по-тежко и набързо да бъдат тълкувани погрешно, като действителната причина за депресията.

Кой се занимава с лечението на депресия?

Лицата за контакт при продължителна и тежка форма на депресия са специалистите психиатри, които поставят диагнозата, предлагат фармакологично лечение и насочват към психотерапия. Има и психолози, преминали специално обучение, клинични психолози и психотерапевти, които предлагат психотерапия и също могат да помогнат. Някои пациенти също се лекуват успешно от общопрактикуващи лекари, предимно с антидепресанти.

Може да се свържете с медицински специалист на:
<https://cpz-ns.com/> или МБАЛНП “Свети Наум” -
Диагностично-консултативен кабинет по психиатрия

Как се лекува депресията?

Медикаментозно лечение

Антидепресантите въздействат върху дисбаланса в невротрансмитерите в мозъка и по този начин, при повечето пациенти, водят до стихване на депресията. Когато приемате антидепресанти са необходими около две седмици преди да се забележи подобрене. Антидепресантите не предизвикват пристрастяване нито променят личността. Рискът от рецидиви е значително намален при използване на медикаменти.

Психотерапия

В психотерапията депресията и придружаващите я симптоми се лекуват чрез дискусии и упражнения с психотерапевт. По-специално, когнитивно-поведенческата терапия се счита за ефективно лечение на лека до умерена форма на депресия. Пациентите се научават да се справят по различен начин със стресови ситуации в ежедневието и да променят негативните модели на мислене.

Методи за стимулиране на мозъка

В допълнение към електроконвулсивната терапия, която е много ефективна при тежка и психотична депресия, си струва да се спомене и повтарящата се транскраниална магнитна стимулация.

Допълнителни методи

В допълнение към лечението с медикаменти и/или психотерапия, могат да бъдат използвани допълнителни методи, като например събуждаща/намаляваща съня терапия или светлинна терапия. Освен това, редовната физическа активност има положителен ефект върху депресията и може да подпомогне нейното лечение.

Къде мога да получа помощ?

Какво трябва да направя като роднина на страдащ от депресия човек?

Ако човек е отдалечен от останалите за дълго време и изглежда отчаян, роднини, приятели или колеги трябва да насърчат засегнатото лице да потърси професионална помощ. Като роднина, можете да осигурите подкрепа, организирайки среща със специалист в сферата на психичното здраве/клиничен психолог/психиатър и като придружите засегнатото лице до кабинета. Хората, страдащи от депресия, често нямат сили и чувстват безнадеждност, за да потърсят помощ. Роднините трябва да насърчават засегнатото лице да се придържа към лечението, дори ако ефектът не е незабавен.



“Важните неща по пътя ми бяха приемането на болестта и много търпение.”

За засегнатите и техните близки

- Знания, самодиагностика и ресурси по темата за депресията: (<https://ifightdepression.com/bg/start>)
- Безплатна информационна гореща линия за депресия: (Български червен кръст – Телефони на доверието София – 02/81 64 892)
- Алианс срещу депресията (<http://www.eaad.net/home>)
- Помощ и консултации в местните психиатрични служби

За компаниите

- Обучение от СПОК за компании на тема „Психично здраве на работното място“.

За експерти

- iFightDepression®
- Интернет-базирана програма за самоуправление на депресията. Лекарите и психотерапевтите могат да предоставят безплатно тази програма за самоуправление на пациенти с по-леки форми на депресия.
- Коучинг
- Сътрудничество с центрове по заетостта за по-добро идентифициране на психични заболявания сред дългосрочно безработните и за предоставяне на професионална помощ на засегнатите.

Мобилна психиатрия
- Звено за спешна и
мобилна психиатрична
помощ (ЗСМПП)
(02) 981 00 06

24 часов режим на готовност за обслужване на пациенти, 7 дни в седмицата без почивен ден и без предварително записване на часове.

Български алианс срещу депресията

Сдружение за прогресивна и отворена комуникация /СПОК/ е с близо 10 години опит в разработването, организирането и провеждането на редица дейности и инициативи, свързани с психичното здраве, младежките проблеми и заетост, и др. С екипа от експерти в сферата на психичното здраве, сдружението работи за успешното имплементиране на иновативни методи, с цел оказване на подкрепа и интегриране както социално, така и на пазара на труда.

Контакти: +359.876.772018, +359.2.9319399.
E-mail: office@spoc-s.com.

Български
Алианс
срещу
депресията 



Този проект се финансира от Третата Европейска Здравна Програма – Годишна работна програма 2020 (HP-PJ-2020) по споразумение № 101018325. Материалът, представен тук и изразените възгледи са отговорност единствено на авторите. Европейската комисия не поема отговорност за използването на тази информация.