

ДЕПРЕССИЯ, СТРАХ И ПАНИКА

Душа просит помощи



Депрессия – это широко распространенное заболевание, которое часто остается **нераспознанным** и во многих случаях лечится в недостаточном объеме.

Различные (необъяснимые) внешние причины и пусковые механизмы при индивидуальной восприимчивости психики приводят к **нарушениям равновесия между нейромедиаторами в головном мозге**. Подавленное настроение, внутреннее беспокойство или состояние истощения, сопровождаемые потерей интереса, отсутствием радости и изменением общего состояния, а также физические недомогания, являются его последствиями.

Люди, страдающие от депрессии, не всегда выглядят «печальными»:

Страх и паника, а также вегетативные симптомы возникают часто у больного в первую очередь.

Также важным фактором является лечение нарушений сна.

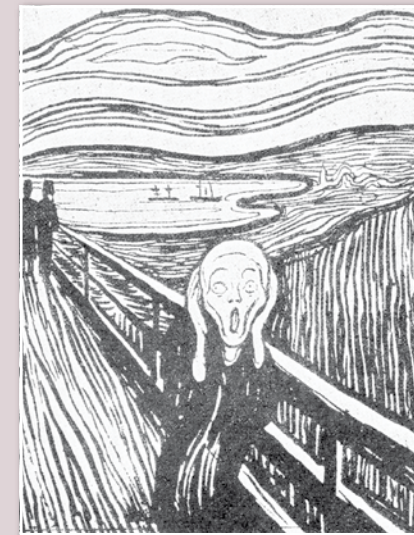
Внезапно возникающие **панические атаки** могут указывать на **«скрытую депрессию»**

- учащенное сердцебиение
- боль в груди
- повышенная потливость
- озноб
- формикация (чувство «мурашек по коже»)
- дрожь
- одышка
- ощущение удушья
- тошнота
- боль в животе
- головокружение
- неуверенность
- ощущение отчужденности собственной личности от окружения
- страх сойти с ума
- страх потерять контроль
- страх смерти

**РАСПОЗНАЙТЕ ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ
ВМЕСТЕ С ВАШИМ ВРАЧОМ**

Подвержены ли Вы риску депрессии?

- Ваши родственники страдают от депрессии?
- В течение последних месяцев в Вашей жизни было много перемен или стрессовых событий?
- В последнее время Вы перенесли тяжелое заболевание или операцию?
- Вы страдаете от недостатка сна (независимо от причины)?
- Вы спрашиваете у окружающих, есть ли у Вас «синдром эмоционального выгорания»?



Э. Мунк «Крик 1893»/©VVK, Вена 1999

Возможно, у Вас уже депрессия

- Раньше у Вас было больше интересов и воодушевления?
- Вы чувствуете себя одиноким, покинутым и отвергнутым Вашим социальным окружением?
- Вы чувствуете свою неполноценность, упрекаете сами себя или боитесь отказать другим?
- Вы стали склонными к длительным раздумьям, нерешительными, пессимистичными, боитесь будущего?
- Вы ощущаете пустоту, безнадежность, Вам хочется плакать?
- Вас посещали мысли о самоубийстве?

Первые признаки депрессии

- Вы плохо спите?
- Вы рано просыпаетесь?
- Вы постоянно ощущаете усталость?
- Вы стали менее работоспособным?
- Вы чувствуете дискомфорт, Вы стали нервным, Вам страшно?
- У Вас часто болит спина, голова, Вы ощущаете давление в области груди?
- У Вас есть необъяснимые жалобы на органы дыхания, сердце, систему кровообращения, желудок, кишечник, органы брюшной полости?
- У Вас снижено сексуальное влечение?

**ДЕПРЕССИЯ ЛЕЧИТСЯ МЕДИКАМЕНТОЗНЫМ И
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИМ ПУТЕМ**