

ЛАПЕНКО Т.Г.

к.т.н., доцент кафедри безпека життєдіяльності
Полтавська державна аграрна академія

ДЕПРЕСІЯ ТА ЗАХОДИ БОРОТЬБИ З НЕЮ

Всесвітня організація охорони здоров'я стверджує, що депресія рано чи пізно вражає кожну десяту людину. 15 % найбільш депресивних людей, котрі не в змозі терпіти свої страждання, закінчують життя самогубством.

Люди часто недооцінюють депресію, рахуючи її як щось несуттєве. Лікарям відомо, що ризик інфаркту для людей, схильних до депресії, в два рази вищий, ніж для інших. Через підвищену концентрацію стресового гормону кортизолу кров згортається швидше. Це може призвести до тромбозів, діабету, порушення координації рухів.

Під час депресії будь-яке відчуття стає своєю протилежністю. Фізичні навантаження, з якими раніше справлялися без напруження, стають нестерпними. Через малорухливість, послаблення м'язів, порушення апетиту та сну під час депресії можуть виникнути болі в спині та головні болі. У зв'язку з гормональними змінами може знизитися міцність кісток.

Ще більш пригнічуючими є психічні симптоми (прагнення відійти від дійсності, поринаючи в світ ілюзій в ситуації кризи). Людина відчуває відчуття безпорадності, внутрішньої порожнечі, сорому, страху та відчаю. Вона нудьгує або взагалі втрачає здатність до відчуттів. Депресивні люди уникають соціального контакту, забувають про уподобання, не встигають виконувати роботу. Міміка та жестикуляція в багатьох сковані, голос тихий і монотонний. Деякі намагаються підняти настрій спиртними напоями і на додаток до всього потрапляють в алкогольну залежність.

Причиною такого емоційного стану є вплив на настрій людини особливих речовин - трансмітерів, які передають імпульси між мільярдами нервових клітин. У людей, котрі пережили депресію, дві такі речовини - серотонін і норадреналін - або не присутні в потрібних дозах, або не передаються від клітини до клітини так, як повинні. Це має серйозні наслідки для душевного настрою і для організму в цілому.

Причина того, чому розладнується рівновага передаючих речовин у мозку, ще не досліджена до кінця. Також невідомо, чому до депресії сильні більше жінки, ніж чоловіки. Однак встановлено, що схильність до депресії може бути успадкованою. Доведено, що такі захворювання, як зрушення функцій щитовидної залози або хвороба Паркінсона, можуть викликати депресію. Іноді до виникнення депресії причетний, мабуть, і вірус Борна, який розповсюджується, головним чином, кіньми. Він проявляється в багатьох депресивних людей. Часто з усуненням цього збудника їх душевна рівновага відновлюється.

Помітний зв'язок між депресією та стресом. У двох випадках з трьох душевний розлад починається з перенапруження психіки: через тяжку хворобу, смерть близької людини, вихід на пенсію, розрив відношень. Дослідження показали, що концентрація стресових гормонів при депресіях часто довгий час

залишається високою. Деякі вчені стверджують, що стресові гормони можуть викликати дисбаланс передаючих речовин у мозку.

При багатьох невирішених питаннях стосовно виникнення депресій у розпорядженні медиків і психологів уже є багатий вибір засобів лікування.

Особливо часто використовуються так звані антидепресанти - медикаменти, які різними способами впливають на обмін речовин у перенапруженому мозку та призначаються для посилення дії трансмітерів.

Не менш дієвим заходом поліпшення стану депресивних людей може бути психотерапія. Вона може змінити за допомогою бесід і тренінгів згубні моделі поведінки та поглядів, які склалися під час хвороби. Поєднання спеціально підібраних медикаментів і терапії поводження допомагає краще всього.

У випадках, коли класичне лікування потерпає невдачу, бувають корисними багато чисельні альтернативні методики. Перш за все, це відноситься до людей із сезонною депресією, котрі кожного разу стають похмурими з настанням осінньо-зимового періоду року. Їм допомагає світлова терапія. Хворі протягом тижня знаходяться по 30-40 хвилин в світлі ламп, які випромінюють яскраво-біле світло з освітленістю 2500 люкс. Цей метод спрацьовує тому, що мозок, який стимулюється зоровим нервом, виділяє серотонін і мелатонін.

Багатьом пацієнтам з легким і середнім ступенем депресії більше допомагають заняття фізкультурою і спортом.

В особливо важких випадках застосовується електрошокова терапія. Сучасна її версія припускає, що одна півкуля мозку пацієнта під слабким наркозом зазнає електричного розряду потужністю 120 Вт, який стимулює обмін речовин. Сеанси повторюються через день протягом двох тижнів.

За твердженням спеціалістів, перелічені заходи дозволяють допомогти 90 % хворих депресією.

Літератури

І.Депрессия // Штерн. - Тель-Авив.: Новости недели ЛТД, 2003. -497.-С. 14-15.