***МИРОВАЯ СТАТИСТИКА***

**Депрессивное расстройство** в современном мире широко распространено во всех странах, слоях общества и культурах. В любой момент времени ею страдает **5%** **населения** (примерно **3% мужчин** и **7-8%** **женщин**). Примерно **12%** людей в течении своей жизни переживают хотя бы один эпизод депрессии, достигающей такого уровня, когда необходимо медикаментозное лечение. Вероятность возникновения такого состояния на протяжении жизни составляет примерно **20%** для **женщин** и **10%** для **мужчин**. Ею страдает **10 %** населения в возрасте **старше 40 лет**, из них **две трети** — **женщины.** Среди **лиц старше 65 лет** депрессия встречается в **три раза чаще**. Также депрессии и депрессивным состояниям подвержено около **5 % детей** и подростков в возрасте от **10** до **16 лет**. Общая распространённость депрессии (всех разновидностей) в юношеском возрасте составляет от **15** до **40 %.** По данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), депрессии к 2018 году выйдут на первое место среди всех болезней человечества, опередив сердечно - сосудистые нарушения и онкологию. **Депре́ссия** (от лат. *deprimo* — «давить», «подавить»)— это психическое расстройство, характеризующееся **«депрессивной триадой»:**

- снижением настроения и утратой способности переживать радость (ангедония);

- нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т. д.);

- двигательной заторможенностью.

При депрессии снижена самооценка, наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности. В некоторых случаях человек, страдающий ею, может начать злоупотреблять алкоголем или иными психотропными веществами.

**

***ВИДЫ ДЕПРЕССИЙ***

**-соматические** (соматогенные): проявляются как следствие различных (соматических) заболеваний, таких, как например, сахарный диабет; онкозаболевания и др.)
**-эндогенные** (психические или соматические причины отсутствуют или не очевидны);
**-сезонные** (чаще наблюдается в осенне-весенний период);
**-депрессия как** **побочное действие лекарственных препаратов:**
а) нейролептические депрессии (вследствие приема нейролептиков);
б) депрессии вследствие злоупотребления седативными, снотворными средствами, алкоголем, кокаином и другими психостимуляторами;
**-реактивные депрессии** (вследствие воздействия травматического стресса)

***ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ***

****

***ВНИМАНИЕ!***

***Это как раз те симптомы, когда важно***

 ***не допустить дальнейшие негативные изменения! Они указывают на то,***

***что депрессивное расстройство уже сформировалось и необходимо обратиться к специалисту (врачу- психотерапевту) за помощью!***

***Кроме основных, существует еще ряд других, дополнительных симптомов:***

***1. Снижение самооценки, иррациональное чувство вины и утрата уверенности в себе.*** Человек, независимо от своей жизненной успешности, постоянно чувствует себя плохим, неспособным, никчемным.

***2. Меняется внешний вид человека*** – бледное лицо, расширенные зрачки, потухший взгляд, сухая кожа, опущенные плечи, преобладание в одежде серого и черного цвета, отсутствие украшений и косметики, неряшливость и безразличие к своему внешнему виду

***3. Замедленное, затрудненное мышление, нарушение способности думать и сосредоточиться, снижение интеллектуальной продуктивности.*** Внимание человека рассеяно, ему трудно на чем – то сосредоточиться, проследить ход мысли, уловить смысл беседы. Мыслей в голове мало, они как правило неприятного содержания и назойливо крутятся вокруг каких – то незначительных мелочей.

***4. Стойкий пессимизм и так называемое негативное мышление*** – «все кругом плохо», «ничего нельзя изменить», «я полное ничтожество» и т.д. Пессимизм распространяется как на события прошлого, так и на будущее.Такой человек все видит в темном, мрачном виде. Часто вообще не видит в своем будущем перспектив.

***5. Ослабевают основные инстинкты*** – пропадают сексуальные чувства и влечения, аппетит, удовольствие от приема пищи и, вследствие этого, снижение массы тела. Характерно расстройство сна в виде ранних пробуждений и невозможности уснуть. Человек перестает видеть сны.

***6. Изменяется восприятие человеком окружающего мира*** - мир теряет красочность и выразительность, все становиться как бы нереальным, все видится в тусклом свете. Человек кажется себе измененным, не таким как был раньше, не может делить с родными их радости, может жаловаться на утрату любви к близким, время тянется медленно или вообще останавливается.

***7. Испытывает целый ряд неприятных ощущений со стороны внутренних органов,*** как будто это проявление какой либо телесной болезни.

***8.* Самый опасный симптом,** как для самого человека, так и для его семьи это – ***мысли о нежелании жить.*** С появлением этих мыслей возникает очень большая опасность в том, что человек может совершить суицидальную попытку.

***ВНИМАНИЕ***!

***Если хотя бы (3 – 4 и более) из выше перечисленных симптомов сохраняются у человека на протяжении 2 – 3 недель – есть все основания думать о депрессии, которую необходимо лечить!***

## *ДЕПРЕССИЯ*



Составил: психолог-консультант:

Грибанова Елена Юрьевна