



Съдържание:



9 Депресията

Клиничен профил	10
Дефиниция	10
Причини	10
Типове депресия	11
Главен депресивен епизод	11
Дистимно смущение	11
Биполарно афективно разстройство	11
Разстройство, свързано с адаптацията	11
Невротрансмитери, синапси и депресия	12
Кога да отидем на лекар или в болница	13
Симптоми	14
Как да предотвратим или как да посрещнем депресията	14
Депресираното дете	15
Следродова депресия	17
Тест на Бек за самооценка на депресията	18

НАУЧНИ И ПРИРОДНИ СРЕДСТВА ЗА ЛЕЧЕНИЕ



22 Диетотерапия

Препоръчителни храни	22
Храни, чието количество трябва да се ограничи	24
Храни, които трябва да бъдат елиминирани	25
Хранителни добавки	26
Други добавки	30
Диетичен съвет	31



6



32 Фитотерапия

Билкови чайове	33
Билков чай против депресия I	34
Билков чай против депресия II	34
Билков чай против депресия III	35
Билков чай против депресия IV	35



**36****Физиотерапия**

Аеробни физически упражнения	36
Анаеробни физически упражнения	37
Разтягащи (опъващи) упражнения	37

**38****Хелиотерапия**

Слънчеви бани	38
-------------------------	----

**40****Хидротерапия**

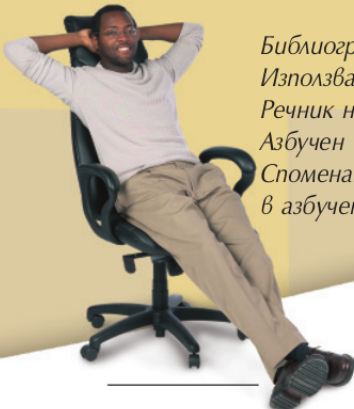
Общи принципи на лечението на Кнайп	40
Видове хидротерапевтични техники	41

**46****Психотерапия**

Кратка психодинамична стратегия	46
Поведенческа терапия	46
Когнитивна терапия	46
Междоличностна терапия	46
Междоличностни отношения	47
Дейности и отношения	47
Техники	47
Техники за диафрагмено дишане	48
Скала на Тъкман	48
Депресия и самоубийство	49
Техники на мускулна релаксация	50

**52****Медикаментозно лечение**

Лекарства за борба с депресията	54
Най-честите странични ефекти на антидепресантите	54
Класификация на антидепресантите според механизма им на действие	55
Препоръки за употребата на антидепресанти	56
Библиографски справки	58
Използвани символи и съкращения	59
Речник на медицинските термини	60
Азбучен индекс	62
Споменати болести и симптоми в азбучен ред	63





Депресията

Депресията е станала един от най-сериозните и често срещани проблеми, пред които човечеството е изправено. В наше време тя е болест номер едно в развитите страни и четвъртото най-разпространено заболяване, което може да направи човека инвалид и живота му - непълноценен. Депресията е най-разпространеното психиатрично разстройство в света. Оценено е, че между 10 и 25% от пациентите на един семеен лекар страдат от депресия, като се смята, че състоянието на 30 до 50% от тях остава незабелязано. Милиони хора по земята боледуват от депресия – богати и бедни, мъже и жени, жители на големи градове и обитатели на малки селца, както в силно индустриализираните страни, така и в развиващите се. Световната здравна организация твърди, че към 2030 година депресията ще стане втората причина за инвалидизиране на населението, изпреварвайки исхемичните заболявания, коронарната недостатъчност и мозъчносъдовите инциденти.



Симптоми

Да бъдеш депресиран е нещо повече от това просто да ти е тъжно и да плачеш често. Много по-тежко е от това да бъдеш уморен. Депресията може да се проявява чрез много и различни симптоми – както психически, така и соматични:

1. Засягане на емоционалността:

- **Дълбока тъга без видими причини.** Може да се стигне дотам, че тъгата да „анестезира чувствата“, т.е. да доведе до неспособност да се изпитват емоции.
- **Анхедония:** Това е неспособност или загуба на интерес по отношение дейности, които обикновено са приятни и доставят удоволствие. Тъгата и анхедонията са двете най-характерни черти на депресивното настроение.
- **Безразличие, апатия.**
- **Раздразнителност,** безпокойство и даже нервна възбуда.

2. Когнитивни процеси:

- **Промени в хода на мисълта:**
 - ✓ **Забавени мисловни процеси,** бедна откъм съдържание мисъл, монотематична и с негативно естество.
 - ✓ **Изключително трудно концентриране,** с дефицит на вниманието и проблеми с краткотрайната памет. Когато това настъпи при

по-възрастни, понякога погрешно се приписва на старческо слабоумие.

● Промени в съдържанието на мисълта:

- ✓ Чувство за **вина**, даже омраза към самия себе си, придружено с мисли за обреченост и хипохондрия. Такива идеи обикновено са свързани с минали събития или пък са извлечени от обстоятелствата, когато някои действия не успеят да се осъществят.
- ✓ Чувство на **отчаяние, занемаряване на външния вид и бита.**
- ✓ **Загуба на самочувствие,** изразяваща се в чувство на безполезност.
- ✓ **Негативна оценка** на всички преживявания, на бъдещето и на самия себе си, което в най-сериозните й форми, може да доведе до налудности.
- ✓ **Непреодолими мисли за смърт.** Често се чуват изявления от отчаяни хора, че не си заслужава да се живее. Тези мисли могат да ескалират до точката, при която личността започва да планира самоубийство (виж *Депресия и самоубийство*, стр. 49).

3. Поведение:

- **Обща хипотония,** която личността



КАК ДА ПРЕДОТВРАТИМ ИЛИ КАК ДА ПОСРЕЩНЕМ ДЕПРЕСИЯТА



- **Стил на живот:**
 - ✓ Правилно хранене.
 - ✓ Редовни упражнения.
 - ✓ Релаксиране.
 - ✓ Да не се употребяват алкохол и наркотици.
- **Семейната терапия** (целеното влияние на семейството) може да се окаже много важна за депресираните тийнейджъри.
- **Груповите дейности** или доброволното служене могат да бъдат много важни за възрастните, както и за хора, които се чувстват изолирани от обществото и самотни.