

Депрессия

Depression

Russian

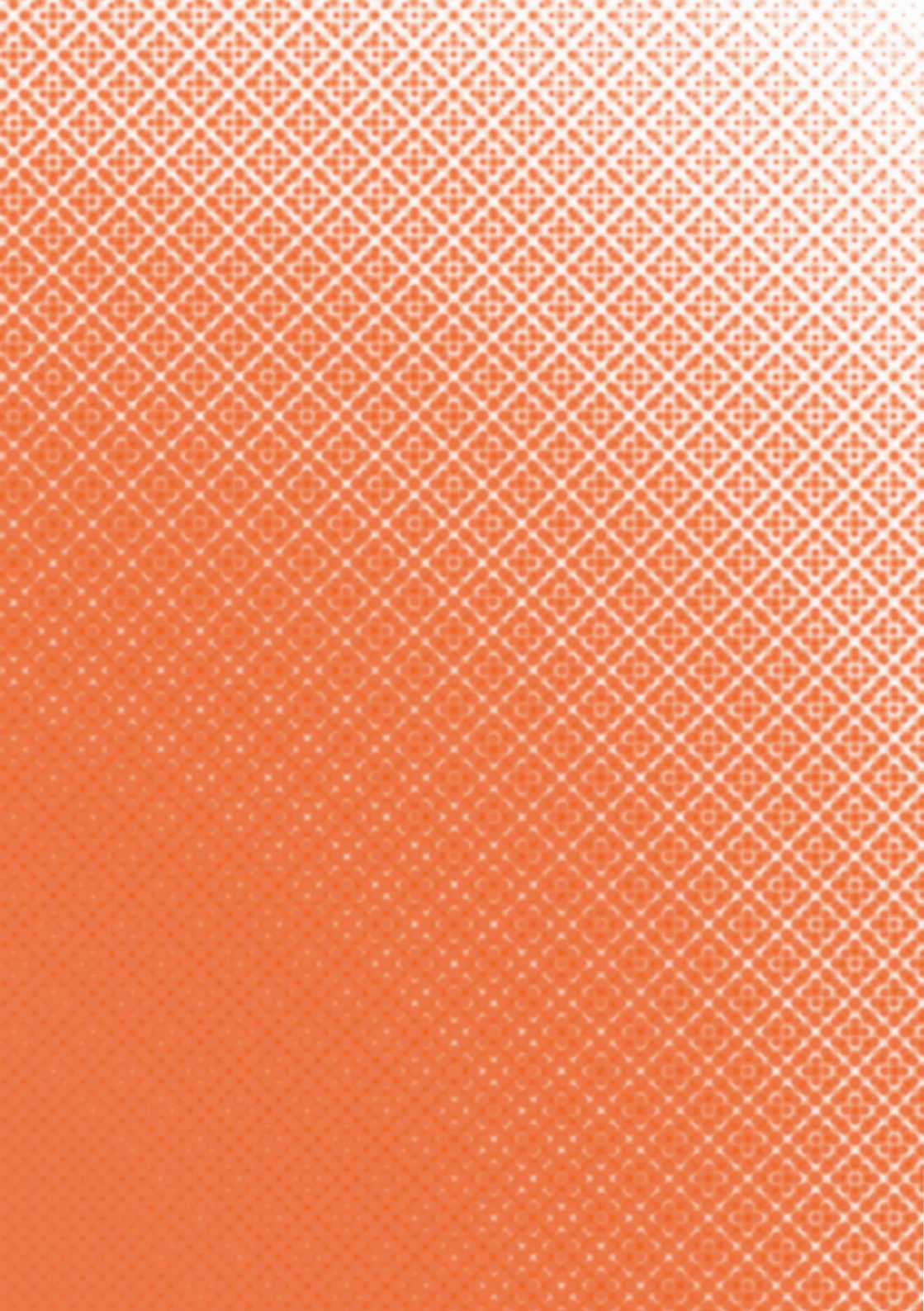
Депрессия

WayAhead
Mental Health Association NSW
Building C, 33-35 Saunders St
Pyrmont 2209

1300 794 991
info@wayahead.org.au
www.wayahead.org.au

Содержание

Депрессия	5
Каковы симптомы?	5
Каковы причины?	6
Факторы окружающей среды	6
Биологические факторы	7
Генетические факторы	7
Личность	7
Стиль мышления	7
Прошлые депрессивные эпизоды	7
Физическое заболевание или медицинские проблемы	8
Алкоголь и другие рекреационные наркотики	8
Лечение	8
Что вы можете сделать, чтобы помочь себе	9
Полезные телефонные линии и сайты	10
Служба устного перевода	10
Отказ от ответственности / Дисклеймер	11



Депрессия

Депрессия является распространенной проблемой психического здоровья и значительно отличается от несчастья или печали. Это может быть длительное, часто рецидивирующее заболевание, столь же реальное и изнурительное, как болезнь сердца. По данным Австралийского статистического бюро: в Австралии каждый тринадцатый человек испытывал симптомы депрессии в 2020–2021 годах, а каждый седьмой будет страдать депрессией в течение жизни.

Каковы симптомы?

Симптомы и тяжесть чувства депрессии могут быть разными для каждого человека. Однако обычно наблюдаются следующие симптомы:

- Человек слишком много или слишком мало ест.
- Человек слишком много или слишком мало спит – включая частые пробуждения ночью, трудности с засыпанием или невозможность проснуться утром.
- Головные боли, расстройства пищеварения или тошнота.
- Беспокойство, возбуждение и раздражительность.

- Потеря интереса к повседневной деятельности, недостаток энергии и/или потеря полового влечения.
- Человек чрезмерно плачет и расстраивается по малейшему поводу.
- Постоянные чувства грусти, беспокойства, изоляции, беспомощности и безнадежности.
- Чувство вины или бесполезности.
- Мысли о самоубийстве или желание избавиться от своих чувств.
- Трудности с концентрацией внимания, запоминанием и/или принятием решений.

Каковы причины?

Депрессия может быть результатом взаимодействия ряда факторов, включая:

Факторы окружающей среды

Стресс, связанный с определенными этапами жизни, такими как половое созревание, средний возраст или выход на пенсию, или стресс, возникающий в результате личного опыта, такого как распад семьи, миграция и безработица.

Биологические факторы

Дисбаланс химических веществ в мозге, которые регулируют настроение и активность, может изменить чьи-то мысли, эмоции и поведение, что приводит к депрессии.

Генетические факторы

Люди могут унаследовать предрасположенность или уязвимость к развитию депрессии от своей семьи.

Личность

Некоторые типы личности более склонны к депрессии, в том числе те, кто устанавливает очень высокие стандарты для себя и других.

Стиль мышления

Люди с депрессией часто думают нереалистично или негативно, что может вызвать или поддерживать депрессию.

Прошлые депрессивные эпизоды

После того, как вы пережили эпизод большой депрессии, у вас может повыситься вероятность развития депрессии или другого психического заболевания в будущем.

Физическое заболевание или медицинские проблемы

Некоторые медицинские состояния и лекарства, используемые для лечения физических заболеваний, могут вызывать депрессию.

Алкоголь и другие рекреационные наркотики

Некоторые рекреационные наркотики могут усугубить депрессию или вызвать депрессию у некоторых людей.

Лечение

Некоторые из распространенных методов лечения симптомов депрессии включают в себя:

- Изменения в поведении и образе жизни.
- Консультирование и психотерапия, включая когнитивно-поведенческую терапию.
- Антидепрессанты, которые могут быть назначены терапевтом/врачом общей практики (GP) или психиатром.
- Альтернативные методы лечения.

Что вы можете сделать, чтобы помочь себе

Если вы обеспокоены тем, что вы или кто-то из ваших знакомых испытываете симптомы депрессии, вы можете:

- Узнать как можно больше о депрессии, воспользовавшись перечисляемыми ниже ресурсами и сайтами.
- Обратиться к своему терапевту/врачу общей практики (GP) или пройти обследование у специалиста по психическому здоровью.
- Если требуется лечение, обсудите варианты со специалистом и выберите программу, которая подходит именно вам.
- Не допускайте того, чтобы неверные представления о психических заболеваниях мешали вам обратиться за помощью.
- Включите регулярные физические упражнения в свой распорядок дня.
- Научитесь снижать уровень стресса и найдите способы расслабиться.
- Помните, что депрессия — это не ваша вина и ее можно вылечить.

Полезные телефонные линии и сайты

Информационная служба психического здоровья – 1300 794 991
(пн-пт с 9:00 до 17:00)

Beyond Blue – 1300 22 4636 (круглосуточно, 7 дней в неделю)

Линия помощи детям – 1800 55 1800 (круглосуточно, 7 дней в неделю)

Линия психического здоровья штата НЮУ – 1800 011 511
(круглосуточно, 7 дней в неделю)

Lifeline (Линия жизни) – 13 11 14 (24 часа/ 7 дней в неделю)

Справочник WayAhead – Онлайн-ресурс, содержащий полный список услуг, связанных с психическим здоровьем, в штате НЮУ –
www.directory.wayahead.org.au/

Многоязычная телефонная служба помощи Witness to War (Свидетель войны) – 1800 845 198 (пн-пт с 9:00 до 17:00)
www.startts.org.au/services/witness-to-war/

Транскультурная линия психического здоровья –
1800 648 911 (пн-пт с 9:00 до 16:30)
www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre



Служба устного перевода

Если вам нужен устный переводчик, звоните в Телефонную переводческую службу (TIS) по номеру 13 14 50 (круглосуточно, 7 дней в неделю).

Отказ от ответственности / Дисклеймер

Эта информация предназначена для образовательных целей. Поскольку ни брошюры, ни сайты не могут диагностировать людей, всегда важно получить профессиональный совет и/или помощь, когда это необходимо. WayAhead - Ассоциация психического здоровья поощряет обратную связь и приветствует комментарии к предоставленной информации. Этот информационный листок может быть воспроизведен со ссылкой на WayAhead – Ассоциацию психического здоровья штата НЮУ.

WayAhead - Mental Health Association NSW

Suite 2.01, Building C, 33 Saunders St,
Pyrmont, NSW 2009
02 9339 6000

Last reviewed by TM - June 2023



