

Депресія

Depression

Ukrainian

Депресія

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

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

Зміст

Депресія	5
Якими є симптоми?	5
Що викликає депресію?	6
Фактори навколишнього середовища	6
Біологічні фактори	6
Генетичні фактори	7
Особистість	7
Стиль мислення	7
Депресивні епізоди в минулому	7
Фізична хвороба або медичний стан	7
Алкоголь та інші рекреаційні наркотики	7
Лікування	8
Що ви можете зробити, щоб допомогти собі	8
Корисні номери телефонів та вебсайти	10
Послуги усного перекладу	10
Застереження	11



Депресія

Депресія – це поширений психічний розлад. Вона значно відрізняється від почуття нещастя або смутку. Депресія може бути довготривалою хворобою з частими рецидивами, і вона є такою ж реальною та виснажливою, як і серцеві захворювання. Згідно із даними Австралійського бюро статистики, в Австралії одна людина з тринадцяти мала симптоми депресії у 2020-21 роках, а одна з семи зазнає депресії протягом свого життя.

Якими є симптоми?

Симптоми та гострота відчуття депресії можуть бути різними для кожної людини:

- Людина їсть дуже багато або дуже мало.
- Людина спить дуже багато або дуже мало – включно із частим прокиданням вночі, труднощами із засинанням або неможливістю прокинутися вранці.
- Головний біль, розлади травлення або нудота.
- Непосидючість, збудження та дратівливість.
- Втрата інтересу до щоденних справ, нестача енергії та/або втрата статевого потягу.

- Людина надмірно плаче та легко засмучується.
- Постійні відчуття смутку, тривоги, ізоляції, беспорядності та безнадії.
- Почуття провини або нікчемності.
- Суїцидальні думки або відчуття бажання втекти від своїх почуттів.
- Труднощі з увагою, пам'яттю та/або прийняттям рішень.

Що викликає депресію?

Депресія може бути результатом взаємодії низки факторів, включно із наступними:

Фактори навколишнього середовища

Стрес, пов'язаний із певними етапами життя, напр., статевим дозріванням, середнім віком або виходом на пенсію, або стрес в результаті особистих переживань, напр., через розпад сім'ї, міграцію та безробіття.

Біологічні фактори

Дисбаланс хімічних речовин у мозку, що регулюють настрої та діяльність, може змінити думки, емоції та поведінку людини, і це може призвести до депресії.

Генетичні фактори

Люди можуть успадкувати схильність або вразливість до розвитку депресії.

Особистість

Деякі типи особистості більш схильні до депресії, включно з тими людьми, які встановлюють дуже високі стандарти для себе та інших.

Стиль мислення

Люди, у яких депресія, часто мислять нереалістично або негативно, а це може спричинити або підтримувати депресивний стан.

Депресивні епізоди в минулому

Після того, як ви пережили епізод глибокої депресії, у вас може зрости ймовірність розвитку депресії або іншого психічного розладу в майбутньому.

Фізична хвороба або медичний стан

Деякі медичні стани та медикаменти, що використовуються для лікування фізичних захворювань, можуть спричинити депресію.

Алкоголь та інші рекреаційні наркотики

Деякі рекреаційні наркотики можуть поглибити депресію або спричинити її.

Лікування

Деякі з поширених видів лікування симптомів депресії включають:

- Зміни в поведінці та стилі життя.
- Консультування та психотерапію, включно із когнітивно-поведінковою терапією.
- Ліки-антидепресанти, які може призначити лікар-терапевт (GP) або психіатр.
- Альтернативні види терапії.

Що ви можете зробити, щоб допомогти собі

Якщо ви стурбовані, що ви або хтось із ваших знайомих може відчувати симптоми депресії, ви можете:

- Дізнатися якомога більше про депресію, скориставшись ресурсам та відвідавши вебсайти, наведені нижче.
- Проконсультуватися у свого сімейного лікаря або пройти обстеження у фахівця у сфері психічного здоров'я.
- Якщо вам потрібне лікування, обговоріть варіанти із фахівцем у сфері психічного здоров'я та узгодьте програму, яка підходить саме вам.

- Не дайте упередженням щодо психічного здоров'я завадити вам отримати допомогу.
- Включіть регулярні фізичні вправи у свій розпорядок дня.
- Навчіться знижувати свої рівні стресу та знайдіть способи релаксації.
- Пам'ятайте, що ви не винні в тому, що у вас депресія, і вона піддається лікуванню.

Корисні номери телефонів та вебсайти

Інформаційна служба з питань психічного здоров'я (Mental Health Information service) – 1300 794 991
(понеділок-п'ятниця 9.00-17.00)

Телефона лінія Beyond Blue – 1300 22 4636
(працює цілодобово, щодня без вихідних)

Телефонна лінія допомоги для дітей (Kids Help Line) – 1800 55 1800
(працює цілодобово, щодня без вихідних)

Телефонна лінія психічного здоров'я у штаті Новий Південний Уельс (NSW Mental Health Line) –1800 011 511
(працює цілодобово, щодня без вихідних)

Телефонна лінія Lifeline – 13 11 14
(працює цілодобово, щодня без вихідних)

Онлайн-директорія WayAhead – ресурс із вичерпним переліком послуг у штаті Новий Південний Уельс, пов'язаних із психічним здоров'ям –
www.directory.wayahead.org.au/

Багатомовна телефонна лінія довіри «Свідок війни» (Witness to War Multilingual Telephone Helpline) – 1800 845 198
(понеділок-п'ятниця 9.00-17.00) www.startts.org.au/services/witness-to-war/

Транскультурна телефонна лінія психічного здоров'я – 1800 648 911 (понеділок-п'ятниця 9.00-16.30)
www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre



Послуги усного перекладу

Якщо вам потрібний усний перекладач, будь ласка, зателефонуйте до Служби телефонних перекладів «Telephone Interpreter Service» (TIS) за номером 13 14 50 (працює цілодобово, щодня без вихідних).

Застереження

Цю інформацію надано для освітніх цілей. Ані брошури, ані вебсайти не можуть поставити діагнози, тож, коли це необхідно, завжди важливо отримати професійну консультацію та/або допомогу. WayAhead – Асоціація із питань психічного здоров'я у штаті Південний Новий Уельс (Mental Health Association NSW) заохочує відгуки та вітає коментарі щодо наданої інформації. Цей інформаційний бюлетень може бути відтворений за умови посилання на WayAhead – Асоціацію із питань психічного здоров'я у штаті Південний Новий Уельс (Mental Health Association NSW).

WayAhead - Mental Health Association NSW

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

Last reviewed by TM - June 2023



