

## Клиничната Депресия при 15% от заболелите има фатален изход!

Термина “депресия” е получил гражданственост, което подвежда много хора да мислят, че могат и сами да диагностицират *заболяването депресия*. Проблемата е обаче, че има разминаване между клиничната диагноза и популярното разбиране, под което по-скоро се има предвид състояние на тъга и лошо настроение. Повечето непрофесионалисти приемат, че това състояние обикновено е свързано с някакво негативно обстоятелство и би отминало, когато нещата се подобрят, мине време, или при по-тежки случаи, когато се вземат някои от популярните и широко рекламирани медикаменти.

**Изключително важно е да се разбере, че депресията не е просто тъга и лошо настроение. Клиничната депресия е сериозно заболяване, което без специализирано и адекватно лечение, почти винаги се влошава. Обикновено се явява на епизоди, които могат да продължат от дни до седмици и дори месеци. Много често тези епизоди отминават спонтанно, но след известно време (седмици, месеци и даже години) депресивния епизод се завръща с по-голяма сила.**

Депресията е комплицирана група от симптоми и разстройства, която може да бъде правилно диагностицирана и третирана *само* от акредитирани в областта на психичното здраве професионалисти. Ако имате подозрения, че вие или ваши близки имат депресия, консултирайте се колкото се може по-бързо с *клиничен психолог или психиатър*. Причината е, че някои типове депресия се влошават много бързо и като правило *депресията уврежда мозъка* по все още не добре изучени механизми.

**Ако депресията е съпроводена от мисли, че живота не си струва да се живее и е само един товар, то трябва спешно да се потърси помощ, защото това е индикатор, че засегнатия е *суициден* (самоубийствен). Изказвания в тази посока трябва да се приемат много сериозно от околните!**

**Статистиката сочи че 90% от самоубилите се са имали депресия или друго диагностицируемо психично заболяване. Установено е, че от тези, които страдат от депресия 15% ще се самоубият, а от 25 до 30 % ще мислят за, планират и/или направят суициден опит.**

Депресията не е просто състояние на тъга. В повечето случаи, когато човек е застигнат от нещастие, като загуба на близък, сериозно разболяване, обезобразяване или инвалидизиране, *нормално* е да изпадне в състояние на скръб. Но скърбенето е преходен период, който е нормална психична реакция при такива обстоятелства, ако минава през последователни фази в процеса на възстановяване от шока и приемане на загубата. Ако, обаче, този процес блокира, продължи твърде дълго, повода е не дотам значителен или такъв липсва, то това сигнализира за

заболяване, нуждаещо се от психотерапевтична интервенция. При по тежките случаи е необходимо и паралелно на терапията медикаментозно лечение.

### **Какво всъщност е клиничната депресия?**

В много от случаите клиничната депресия дори не е маркирана от значително усещане за тъга. Понякога депресията се проявява с всички или някои от следните симптоми: *лесна уморяемост; загуба на интерес към живота и активностите, които доскоро са доставяли удоволствие на заболялия; промяна в навиците и необходимостите от сън и хранене; значително наддаване или загуба на тегло; усещане за персонална незначителност, безсмислие на живота и обща безнадеждност; понижена самооценка и повишена мнителност към околните и света като цяло, както и лесна раздразнителност. Характерен симптом е и когато заболялия започне негативно да интерпретира минали събития от живота си.*

Промяната на мирогледа на заболялия от депресия може да се сравни с промяната на възприятието на човек към околната среда, когато гледа през много тъмни очила. По някаква причина засегнатия загубва обективността си по отношение на заобикалящия го свят. Рационалните, обективни и логически аргументи на околните (а дори и собствени), не са в състояние да го разубедят от моментното му негативно възприятие и мислене. За нещастие много често близките пропускат началните алармиращи сигнали, поради рационално им мислене и невидждане на реален повод, способен да разстрои в такава степен “нормален” човек. Ако човек персонално не е имал опит с депресия трудно би разбрал, колко това заболяване е мъчително и колко е трудно и дори невъзможно “волево мобилизиране на силите” да помогне за неговото преодоляване, каквото е често изискването и очакването от близките към заболялия. Невъзможността да се справи и с тези “естествени” очаквания, не само не мобилизира страдащия, а е повод той още веднъж да се почувства като провал и товар за околните, недостоен за уважение и живот. Причината е, че това са симптомите на самата болест - *засегнатия губи и енергията, и волята си, както и мотива за промяна. Без разбиране, инициатива и настойчива помощ отвън, често прогнозата за това заболяване е постепенно влошаване с потенциално фатален изход.*

**Д-р Юлиана Панова Psy.D.**