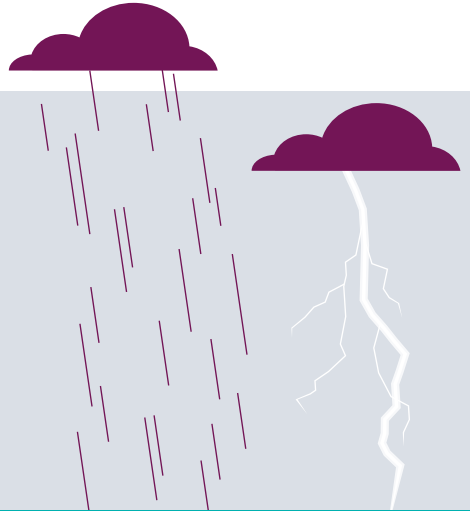




Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

ДЕПРЕСІЯ

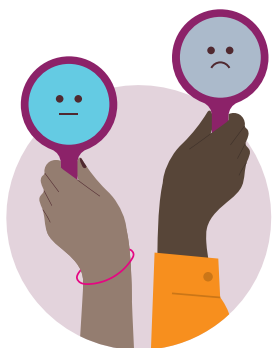


Серія: «Простими словами»

Депресія — це психічне захворювання. Вона впливає на ваше самопочуття і загалом на настрій. Депресія також відображається на інших психічних і фізичних відчуттях. Через депресію важко почувати себе щасливим або насолоджуватися чимось. У деяких людей депресія проявляється як важке, сильне почуття смутку. Інші ж відчують порожнечу або гнів.

Лікарі дають депресії наукову назву «великий депресивий розлад», але зазвичай люди кажуть просто «депресія».

Якщо ви хочете покінчити з життям, телефонуйте за номером 1-800-SUICIDE. Цей номер розшифровується як 1-800-784-2433. Якщо ви вважаєте, що близька вам людина в небезпеці, телефонуйте 9-1-1.



У ЧОМУ РІЗНИЦЯ МІЖ ДЕПРЕСІЄЮ І СУМОМ?

У всіх нас трапляються погані дні. Сумувати, коли станеться щось погане, нормально. Зазвичай смуток минає самостійно.

Депресія — це не просто поганий день. Депресія може початися будь-коли. Вона триває щонайменше кілька

тижнів і має принаймні п'ять із наведених нижче ознак.

Ознаки депресії

- Ви відчуваєтеся засмученими або пригніченими
- Ви відчуваєте безнадію, вам здається, що справи не зміняться на краще
- Ви відчуваєте порожнечу, вам здається, що ви не відчуваєте емоцій
- Ви відчуваєте роздратування або злість
- У вас виникають думки про те, що справи не зміняться на краще
- У вас виникають думки про те, що більше ніщо не зробить вас щасливими
- У вас виникають думки про те, що в усіх проблемах винні саме ви
- У вас виникають думки про те, що ви не гідні чогось
- У вас виникають думки про смерть або самогубство
- Вам важко чітко мислити, зосереджуватися або приймати рішення
- Вам більше не подобається те, що подобалося раніше
- Ви їсте набагато менше або набагато більше, ніж зазвичай
- Вам складно заснути або ви спите більше, ніж зазвичай
- Більшу частину часу ви відчуваєте втому або виснаження
- Ви відчуваєте постійну тривогу, вам здається, що ви не можете всидіти на місці
- Ви відчуваєте біль, не викликаний іншою проблемою зі здоров'ям.

КОЛИ З'ЯВЛЯЄТЬСЯ ДЕПРЕСІЯ?

Депресія може початися будь-коли. Часом трапляються дні, коли існує більша ймовірність появи депресії.

Депресія може початися, коли ви дуже засмучені або перебуваєте у сильному стресі (наприклад, коли ви сильно переживаєте про наявність грошей або втрачаєте роботу).

Депресія може початися у той момент, коли у вашому житті відбувається багато змін (наприклад, коли ви переїжджаєте до нового міста або коли у вас виникають проблеми у стосунках).

Депресія може початися, коли ви відчуваєте самотність. Іноді вона з'являється, коли у вашому житті не вистачає людей, з якими можна поговорити.

Депресія може супроводжуватися іншою проблемою зі здоров'ям. Наприклад, вона може початися у разі проблем із щитовидною залозою, травми голови або захворювання серця.

У деяких людей депресія виникає у певний час. Коли це відбувається в конкретну пору року, така депресія має назву «сезонна депресія» або «сезонний афективний розлад». Депресія під час вагітності або після пологів називається післяпологовою.

Депресія не може початися навмисне. Вона з'являється самостійно.



ЯК МОЖНА ПОБОРОТИ ДЕПРЕСІЮ?



Якщо ви вважаєте, що у вас депресія, зверніться до лікаря або психолога-консультанта. Спеціаліст допоможе визначити, чим спричинені відповідні відчуття.

Якщо лікар каже, що у вас депресія, ви можете почати лікування. Існує багато різних дієвих методів боротьби з цим розладом. План лікування залежатиме від типу депресії, а також від ваших власних побажань.

Психотерапія

Психотерапію також називають терапією. Вона дуже добре допомагає у разі депресії. Під час психотерапії ви обговорюєте проблеми з кваліфікованим експертом із психічного здоров'я, наприклад, з психологом-консультантом. Такий спеціаліст допоможе вам отримати нові навички вирішення проблем. Ви працюватимете разом, поки не навчитеся використовувати нові навички самостійно. Існує багато різних методів лікування депресії. Поширеною методикою є когнітивно-поведінкова терапія.

Ваш лікар може допомогти вам знайти психолога-консультанта. У школах чи на роботі також іноді існують програми, що допомагають знайти такого спеціаліста. Про відповідні навички можна дізнатися з книжок, онлайн або у групах з надання допомоги.

Медикаментозне лікування



Для лікування депресії часто використовуються спеціальні ліки — антидепресанти. Антидепресанти безпечні, вони можуть значно допомогти людям із депресією. Існує багато різних видів антидепресантів. Ваш лікар запропонує ліки на основі ваших індивідуальних потреб. У Британській Колумбії ліки від депресії можуть призначати лікарі та психіатри.

Поради щодо вживання ліків

- Повідомте свого лікаря, якщо ви приймаєте інші ліки, вітаміни або трави, наприклад, звіробій. Деякі медикаменти погано поєднуються. Це може спричинити небезпечні проблеми зі здоров'ям.
- Організм кожної людини індивідуальний. Більшості людей доводиться спробувати кілька різних ліків, перш ніж знайти те, що їм підходить.
- Щоб ліки почали діяти, потрібен час. Поговоріть зі своїм лікарем про те, чого очікувати.
- Дотримуйтеся вказівок лікаря. Ставте запитання, якщо ви не розумієте, що говорить ваш лікар.
- Усі ліки мають побічні ефекти. Прикладами таких побічних ефектів є головний біль або розлади сну. Поговоріть зі своїм лікарем, якщо побічні ефекти стануть для вас проблемою.

- Після того, як ви почали курс ліків, не припиняйте їх приймати раптово. Спочатку поговоріть зі своїм лікарем.
- Приймайте ліки, доки ваш лікар не скаже, що безпечно припинити їх пити, навіть якщо ви почуваетесь добре. Зазвичай люди приймають медикаменти протягом деякого часу після того, як починають почуватися краще. Це може допомогти уникнути повернення депресії.

Групи підтримки

Групи підтримки — це місця для спілкування з іншими людьми. Тут ви можете зустріти тих, хто має справу з тією ж проблемою, що й ви. Також у такому форматі можна ділитися інформацією та навчатися чомусь новому в інших. Існують різні групи підтримки. Групи підтримки у своїй громаді можна знайти такими способами:



- Запитати у лікаря або психолога-консультанта
- Звернутися до Асоціації з питань розладів настрою Британської Колумбії (Mood Disorders Association of BC). Контактну інформацію можна знайти на вебсайті www.mdabc.net
- Звернутися до місцевого відділення Канадської асоціації з питань психічного здоров'я (CMHA). Контактну інформацію можна знайти на їхньому вебсайті www.cmha.bc.ca

Інші методи лікування

Деякі трави та вітаміни також можуть допомогти в лікуванні депресії. Фізичні вправи та зміни в раціоні можуть мати позитивний вплив. Обов'язково поговоріть зі своїм лікарем про інші методи лікування, які ви хочете спробувати. Деякі засоби погано поєднуються з іншими.

Піклування про себе

Піклування про себе включає маленькі справи, які ви робите щодня, щоб піклуватися про своє здоров'я та почуватися якнайкраще. Цей метод можна поєднувати з іншими видами лікування. Ось кілька речей, які варто спробувати:

- Намагайтеся висипатися щовечора. Сон дуже впливає на настрій. Коли ви втомлені, важко розв'язувати проблеми або бачити хороше у речах. У разі наявності розладів сну зверніться до лікаря.
- Знайдіть способи розслабитися. Діяльність, яка знижує рівень стресу, також може допомогти вам впоратися з депресією. Стануть у нагоді йога або медитація.
- Намагайтеся щодня займатися спортом. Фізичні вправи справді можуть допомогти впоратися з депресією. Навіть невеликі зміни, як-от прогулянка пішки до наступної автобусної зупинки, можуть мати велике значення.
- Намагайтеся добре харчуватися. Вживання занадто великої кількості фаст-фуду або нездорової їжі не завжди допомагає вам почуватися найкраще. У стані депресії важко правильно харчуватися, тому просто намагайтеся рухатися у цьому напрямку. Якщо вам важко дотримуватися здорового харчування, можна безкоштовно звернутися до дієтолога з HealthlinkBC. Дієтолог допоможе вам скласти план здорового харчування. Зателефонуйте за номером 8-1-1, щоб поговорити з дієтологом. Скажіть англійською назву мови, яка вам потрібна, щоб вас з'єднали з перекладачем.
- Уникайте алкоголю та наркотиків. Ці речовини посилюють депресію. Алкоголь і наркотики також можуть спричинити неправильну дію ліків. Якщо вам важко зменшити вживання алкоголю або наркотиків, зверніться до лікаря або психолога-консультанта.



ОДУЖАННЯ ПІСЛЯ ДЕПРЕСІЇ

Одужання означає повернення до належного стану психічного здоров'я. Подолання депресії відбувається поступово. Може пройти чимало часу до того, як ви повернетесь до свого звичного життя. Пам'ятайте, що це – ваше здоров'я, і просити про допомогу – нормально. Цілком нормально приділяти час піклуванню про себе.

Якщо у вас була депресія, є ймовірність, що вона може повернутися. Таке явище називається рецидивом. Коли ви відчуєте себе краще, радимо поговорити зі своїм лікарем або психологом-консультантом про рецидив. Ви можете працювати разом, щоб зменшити ризик повторення хвороби. Якщо ви починаєте помічати, що ознаки депресії повертаються, варто починати діяти, доки вони не стануть великою проблемою.

Де я можу дізнатися більше про депресію?

Якщо ви вважаєте, що маєте справу з депресією, спочатку поговоріть із лікарем. Далі ви можете дізнатися більше про депресію з цих ресурсів:

Асоціація з питань розладів настрою Британської Колумбії (Mood Disorders Association of BC)

Асоціація з питань розладів настрою допомагає людям, які мають депресію й інші проблеми з настроєм. На базі цієї організації діють групи підтримки (діють по всій Британській Колумбії) й інші програми допомоги. Щоб знайти групу підтримки у вашій громаді, відвідайте вебсайт організації: www.mdabc.net або зателефонуйте за номером: 604-873-0103.



«Партнери з питань психічного здоров'я та надання інформації про вживання психоактивних речовин у Британській Колумбії» (BC Partners for Mental Health and Substance Use Information)

Відвідайте вебсайт www.heretohelp.bc.ca, щоб отримати доступ до відповідних інформаційних листів та іншої корисної інформації. Тут можна дізнатися більше про депресію й інші проблеми, зокрема про конкретні історії інших людей, які мають депресію, та поспілкуватися з ними. На вебсайті є три брошури, які допоможуть вам у таких випадках: коли лікар ставить діагноз депресія, під час роботи з лікарем щодо боротьби з депресією і профілактика для запобігання рецидиву депресії. Ці брошури доступні лише англійською мовою. Також на вебсайті можна дізнатися більше про організації у сфері психічного здоров'я в Британській Колумбії.

Телефонна лінія Британської Колумбії для підтримки психічного здоров'я (BC Mental Health Support Line)

Ця телефонна лінія стане вам у нагоді у ситуації, коли ви хвилюєтеся, відчуваєте стрес або смуток. Тут також можна отримати допомогу з багатьма іншими проблемами. Оператор надасть необхідну інформацію, щоб знайти потрібні вам служби у вашій громаді. Також сюди можна зателефонувати, якщо вам просто потрібно з кимось поговорити. Телефонуйте за номером **310-6789** (не потрібно додавати код для міжміських дзвінків) у будь-який час доби. Тут можна одразу знайти з ким поговорити. Доступна допомога перекладачів з багатьох різних мов. Скажіть англійською назву потрібної вам мови, щоб до вашої розмови приєднався перекладач.

Програма BounceBack®

Програма BounceBack створена для людей, які страждають від поганого настрою, стресу чи тривоги. Вона допоможе вам отримати необхідні навички у форматі навчання онлайн. Також ви можете поспілкуватися по телефону зі спеціалістом – «тренером». Послуги програми безкоштовні. Тренери розмовляють англійською, французькою, кантонською, мандаринською та панджабі. Програма реалізується на базі Канадської асоціації з питань психічного здоров'я (СМНА). Відвідайте вебсайт www.bouncebackbc.ca, щоб отримати детальнішу інформацію про програму BounceBack.

Цю брошуру розроблено Представництвом Канадської асоціації з питань психічного здоров'я (СМНА) у Британській Колумбії на основі поточних досліджень і ресурсів. Ми ретельно перевіряємо основні факти у співпраці з лікарями й іншими експертами у сфері психічного здоров'я. Зв'яжіться з нами, щоб отримати інформацію, щодо того, які ресурси використовувалися для підготовки цієї брошури.

СМНА — канадська благодійна організація, створена у 1918 р., що допомагає підтримувати та покращувати психічне здоров'я усіх мешканців Канади.

bc.cmha.ca



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Colombie-Britannique
La santé mentale pour tous



heretohelp
Mental health and substance use
information you can trust