

Депрессия

Информационный бюллетень №369

Февраль 2017 г.

Основные факты

- Депрессия является одним из распространенных психических расстройств. По оценкам, от нее страдает более 300 миллионов человек из всех возрастных групп.
 - Депрессия является основной причиной инвалидности в мире и вносит значительный «вклад» в глобальное бремя болезней.
 - Женщины в большей мере подвержены депрессии, чем мужчины.
 - В худшем случае депрессия может приводить к самоубийству.
 - Имеются эффективные виды лечения депрессии.
-

Обзор

Депрессия распространена во всем мире: по оценкам, от нее страдает более 300 миллионов человек. Депрессия отличается от обычных изменений настроения и кратковременных эмоциональных реакций на проблемы в повседневной жизни. Депрессия может стать серьезным нарушением здоровья, особенно если она затягивается и принимает умеренную или тяжелую форму. Она может приводить к значительным страданиям человека и к его плохому функционированию на работе, в школе и в семье. В худших случаях она может приводить к самоубийству. Ежегодно около 800 000 человек погибают в результате самоубийства — второй по значимости причины смерти среди людей в возрасте 15-29 лет.

Несмотря на то, что известны эффективные виды лечения депрессии, такое лечение получают менее половины страдающих от нее людей в мире (во многих странах менее 10%). Препятствия для получения эффективного лечения включают отсутствие ресурсов, нехватку подготовленных поставщиков медицинской помощи и социальную стигматизацию, связанную

с психическими расстройствами. Еще одним препятствием является неточная оценка. Во всех странах людям, страдающим депрессией, часто ставится неправильный диагноз, в то время как другим людям, не имеющим этого расстройства, иногда ставится ошибочный диагноз и назначаются антидепрессанты.

Бремя депрессии и других нарушений психического здоровья растет в глобальных масштабах. В мае 2013 года Всемирная ассамблея здравоохранения приняла резолюцию, в которой призвала к принятию комплексных, скоординированных ответных мер на психические расстройства на национальном уровне.

Типы и симптомы

В зависимости от количества симптомов и степени их тяжести депрессивный эпизод может быть квалифицирован как легкий, умеренный или тяжелый.

Одно из основных различий проводится также между депрессией у людей, уже имевших ранее маниакальные эпизоды, и депрессией у людей, не имевших ранее таких эпизодов. Оба типа депрессии могут быть хроническими (то есть в течение длительного периода времени) и протекать с рецидивами, особенно если они остаются без лечения.

Рекуррентное депрессивное расстройство: это повторяющиеся депрессивные эпизоды. Во время таких эпизодов человек находится в подавленном настроении, утрачивает интересы и не испытывает чувства радости, а уменьшение жизненной энергии приводит к уменьшению его активности на протяжении, как минимум, двух недель. Многие люди с депрессией страдают также от симптомов тревоги, нарушений сна и аппетита и могут испытывать чувство вины или иметь низкую самооценку, плохую концентрацию и даже симптомы, необъяснимые с медицинской точки зрения.

В зависимости от количества симптомов и степени их тяжести депрессивный эпизод может быть квалифицирован как легкий, умеренный

или тяжелый. Человек с легким депрессивным эпизодом будет иметь некоторые трудности в выполнении обычной работы и социальной деятельности, но, по всей вероятности, не прекратит полностью функционирование. Во время тяжелого депрессивного эпизода, крайне маловероятно, что человек сможет продолжать социальную жизнь, работу и выполнение домашних обязанностей, за исключением крайне ограниченного круга действий.

Биполярное аффективное расстройство: этот тип депрессии обычно состоит как из маниакальных, так и из депрессивных эпизодов, прерываемых периодами нормальной жизни. Маниакальные эпизоды включают возбужденное или раздраженное настроение, чрезмерную активность, речевой напор, завышенную самооценку и сниженную потребность в сне.

Факторы, способствующие развитию депрессии, и ее профилактика

Депрессия развивается в результате сложного взаимодействия социальных, психологических и биологических факторов. У людей, переживших какие-либо неблагоприятные события (потерю работы, тяжелую утрату, психологическую травму), с большей вероятностью развивается депрессия. Депрессия, в свою очередь, может усиливать стресс, нарушать нормальную жизнедеятельность, ухудшать жизненную ситуацию страдающего от нее человека и приводить к еще более тяжелой депрессии.

Существует взаимосвязь между депрессией и физическим здоровьем. Например, сердечно-сосудистые болезни могут приводить к развитию депрессии и наоборот.

Установлено, что программы по профилактике приводят к уменьшению бремени депрессии. Эффективные подходы по профилактике депрессий на уровне отдельных сообществ включают ориентированные на школы программы по обучению позитивному мышлению среди детей и подростков.

Меры, предназначенные для родителей детей с поведенческими проблемами, могут способствовать уменьшению депрессивных симптомов у родителей и улучшению результатов у их детей. Программы физических упражнений для пожилых людей эффективны также для профилактики депрессии.

Диагностика и лечение

Существуют эффективные виды лечения умеренной и тяжелой депрессии. Поставщики медицинской помощи могут предлагать психологические виды лечения (такие как поведенческая активация, когнитивная поведенческая терапия [КПТ] и межличностная психотерапия [МПТ]) или антидепрессанты (такие как селективные ингибиторы обратного захвата серотонина [СИОЗС] и трициклические антидепрессанты [ТЦА]).

Поставщики медицинской помощи должны помнить о возможных побочных эффектах антидепрессантов, имеющихся возможностях для проведения того или иного вида лечения (с точки зрения экспертного потенциала и/или наличия препаратов) и индивидуальных предпочтениях. В формате различных видов психологического лечения следует рассматривать индивидуальные и/или групповые виды очного психологического лечения, проводимые специалистами и добровольцами под контролем специалистов.

Психосоциальная терапия эффективна и должна быть терапией первой линии в случае легкой депрессии. Антидепрессанты могут быть эффективной формой лечения умеренной и тяжелой депрессии, но они не являются терапией первой линии в случае легкой депрессии. Их не следует использовать для лечения депрессии у детей, и они не являются терапией первой линии для подростков, среди которых их нужно использовать с предосторожностью.

Деятельность ВОЗ

Депрессия является одним из приоритетных состояний, охватываемых Программой действий ВОЗ по заполнению пробелов в области охраны психического здоровья (mhGAP). Целью Программы является содействие

странам в расширении служб для лечения людей с психическими и неврологическими проблемами, а также проблемами, связанными с употреблением наркотиков и других веществ, проводимого работниками здравоохранения, не являющимися специалистами в области охраны психического здоровья.

Программа исходит из того, что при надлежащем уходе, психосоциальной поддержке и медикаментозном лечении десятки миллионов людей с психическими расстройствами, включая депрессию, могли бы жить нормальной жизнью, даже в условиях ограниченных ресурсов.

Источник: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/ru/>