Депрессия – основные симптомы

Симптомы депрессии, которая технически называется основное депрессивное расстройство, характеризуются подавляющим чувством печали, изоляции и отчаяния, которое длится две недели подряд и дольше. Депрессия - это не просто случайное чувство печали или одиночества, которые большинство людей испытывают время от времени. Напротив, человек, у которого депрессия, чувствует себя так, будто он провалился в глубокую, темную яму, из которой нет выхода, и нет надежды на то, что все когда-нибудь изменится.

Симптомы клинической депрессии

У человека, страдающего серьезным депрессивным расстройством (иногда также называемым *клинической депрессией* или просто *депрессией*), должно наблюдаться депрессивное настроение или потеря интереса и удовольствия от повседневной деятельности как **минимум 2 недели** подряд. Это подавленное настроение должно значительно отличаться от нормального настроения человека.

Изменение настроения также должно негативно сказываться на социальном, профессиональном, образовательном или другом важном аспекте жизни. Например, когда человек в депрессии начинает пропускать работу, школу, перестает ходить на занятия или прекращает свое обычное социальное общение (например, вечеринки с друзьями).

Клиническая депрессия характеризуется наличием 5 и более депрессивных симптомов:

- Депрессивное настроение большую часть дня, почти каждый день, о чем свидетельствует либо субъективное мнение (например, чувство грусти, печали, хандры или пустоты), либо наблюдения других (например, кажется слезливым или готовым заплакать). (У детей и подростков это может проявляться как раздражительное или капризное, а не печальное настроение.)
- Заметно уменьшился интерес или удовольствие от всех или почти всех видов деятельности, таких как отсутствие интереса к хобби, спорту или другим вещам, которыми человек любил заниматься.
- Значительная потеря веса, хотя человек не на диете, или же увеличение веса (например, изменение более 5 процентов массы тела в месяц), снижение или увеличение аппетита, которые наблюдаются почти каждый день
- Бессонница (неспособность заснуть, трудности со сном) или гиперсомния (слишком много сна) почти каждый день
- Проблемы с усидчивостью, включая постоянное беспокойство, расхаживание из угла в угол или ковыряние в одежде (называемое *психомоторным возбуждением*); или наоборот, замедленные движения, очень тихо разговаривает с замедленной речью (называемое так же *психомоторной задержкой*)
- Быстрая утомляемость, вялость, апатия, отсутствие энергии почти каждый день. Даже самые маленькие задачи, такие как одеться или стирка, кажутся трудными и занимают больше времени, чем обычно
- Чувство никчемности или чрезмерной неуместной вины почти каждый день (например, размышление о незначительных прошлых неудачах)

- Снижение способности к мышлению или концентрации, нерешительность, что проявляется почти каждый день (например, легко отвлекается, жалуется на проблемы с памятью)
- Повторяющиеся мысли о смерти (а не просто страх смерти), повторяющиеся суицидальные мысли без определенного плана, попытка самоубийства или конкретный план совершения самоубийства

Депрессивное настроение, вызванное употреблением веществ (таких как наркотики, алкоголь, лекарства), не считается серьезным депрессивным расстройством, а также тем, которое вызвано общим медицинским состоянием. Основное депрессивное расстройство обычно не может быть диагностировано, если у человека есть маниакальные, гипоманические или смешанные эпизоды (например, биполярное расстройство), если депрессивное настроение лучше объясняется шизоаффективным расстройством и не накладывается на шизофрению, бред или психотическое расстройство.

Депрессия также переживается как потеря энергии и интереса к вещам, которые человек обычно любит делать. Таким как работа, нахождение с семьей и друзьями. Большинство людей с таким состоянием также испытывают проблемы с питанием и сном — либо слишком много, либо слишком мало. Память и способность человека в депрессии концентрироваться также часто будут нарушены. Они также могут быть более раздражительными или все время чувствовать беспокойство.

Депрессия и горе

В соответствии с уточнениями к основным критериям депрессивного расстройства в DSM-5 (новейшее диагностическое руководство по психическим расстройствам), человек может страдать от депрессивного эпизода, в период тяжелой утраты или горя. Например, после утраты любимого человека. Это существенное изменение по сравнению с предыдущими критериями DSM-4, которые не давали диагноза депрессии, если человек горевал о значительной утрате в своей жизни. Это изменение было сделано с обоснованием того, что, поскольку тяжелая утрата может вызвать значительные страдания у человека, она может вызвать эпизод серьезного депрессивного расстройства.

Другими словами, это ненормально, когда симптомы тяжелой утраты вызывают значительные функциональные нарушения, болезненную озабоченность собственной бесполезностью, суицидальные мысли, психотические симптомы или психомоторную задержку (замедление движений) в течение двух месяцев и более. Таким образом, когда депрессивные симптомы и функциональные нарушения проявляются вместе, то это более серьезная и опасная тенденция, а прогнозы намного хуже, чем, когда человек переживает серьезную утрату и это не сопровождается серьезным депрессивным расстройством. Депрессия, связанная с тяжелой утратой, как правило, возникает у людей с другими уязвимостями к депрессивным расстройствам, и выздоровлению может способствовать лечение антидепрессантами.

Оригинальная статья: Steve Bressert - Depression Symptoms (Major Depressive Disorder), January 2017
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна

Источник изображения: foter.com

Ключевые слова: депрессия, депрессивное расстройство, клиническая депрессия, симптомы депрессии, лечение депрессии, психотерапия, клиническая психология

