

Серия статей, написанных
специалистами в области
болезней печени

Психическое здоровье: самопомощь при депрессии

Люсинда Портер,
Дипломированная Медсестра

Депрессия - это болезнь, которой страдают около 19 миллионов человек в Соединённых Штатах. Люди, инфицированные ВГС, подвержены повышенному риску депрессии, особенно во время лечения интерфероном и рибавирином. Существует много способов лечения депрессии. Иногда с легкой депрессией можно справиться самостоятельно. Длительная или тяжелая депрессии обычно требуют профессиональной помощи. Сведения, предоставленные в этой страничке, приведены только для информации, и не имеют целью заменить медицинский совет.

Важное замечание: Если у Вас возникают мысли о самоубийстве или причинении вреда себе или другим, немедленно обращайтесь к профессионалу.

Иногда вмешательство профессионала и помощь самому себе могут взаимно усилить друг друга. Дух и тело неразрывны и влияют один на другое. Стресс может ослабить иммунную систему и затруднить сопротивляемость организма болезням. Плохое самочувствие может привести к хронической усталости и ещё более усугубить депрессивное состояние. Чтобы разорвать этот замкнутый круг, требуется подход, включающий и дух и тело.

Способы самопомощи

Начните с получения точной информации. Забота о себе начинается с построения прочного фундамента, основанного на надёжной информации. Отделите мифы от фактов. Иногда пациенты слышат или читают что-то, что по неосторожности может привести их к мысли, что их состояние или прогноз хуже, чем на самом деле. Интернет – это мощный инструмент, но, к сожалению, не всегда надёжный. Черпать информацию следует только из надёжных и наиболее современных источников. Записывайте свои вопросы и приносите их на прием к своему врачу, для того, чтобы Вы могли прояснить все свои тревоги.

Присоединитесь к группе поддержки

Поддержка имеет такое же важное значение, как и надёжная информация. Разветвлённая сеть поддержки может обеспечить дополнительную информацию. Например, пациенты могут поделиться своим опытом борьбы с депрессией и гепатитом, узнать имена хороших врачей, обсудить, как справляться с побочными действиями лекарств и дать другие советы. Большинство больных считают полезным общение с другими людьми, имеющими подобный опыт в обстановке, где им не нужно объяснять себя.

Упражнения

Физические упражнения являются, пожалуй, единственным антидотом для депрессии и хронической усталости, который можно назначать самому себе. В это трудно поверить, особенно когда даже встать с постели оказывается тяжёлым испытанием. Как и во всём, упражнения хороши в меру. Если Вы старше 50 лет, не привыкли к упражнениям и имеете хроническое заболевание,

прежде чем начать упражнения, желательно проконсультироваться с врачом. Если Вы чувствуете, что готовы – начинайте постепенно.

Физическая нагрузка в течение 5-15 минут 2-3 раза в день действительно может помочь побороть хроническую усталость. Помните, 5 минут упражнений – лучше, чем ничего! Не впадайте в крайности: принцип «всё или ничего» - не для Вас. Избегайте перегрузки.

Баланс - это ключ к успеху. Существует множество упражнений, из которых Вы можете выбрать те, что подходят Вам. Ходьба – отличная физическая нагрузка, тем более, что она не требует специального оборудования, только удобную обувь. Велосипед, плавание, танцы и садоводство могут быть приятны и, в то же время, оказывать лечебное воздействие. Йога, тай-чи, кигонг и Пилатес очень рекомендуются при депрессии. Постепенно добавьте в Вашу программу упражнения на растяжение. Начинайте медленно и увеличивайте нагрузку с учётом того, как реагирует Ваш организм. Даже если Вам не хочется, заставьте себя выйти из дома и почувствовать свежий воздух на лице. Следует найти баланс между тем, что Вас поддерживает в дневное время и тем, что помогает хорошему ночному сну.

Сон

Недостаток сна или плохой ночной сон быть причиной дневной усталости. Постарайтесь обеспечить себе достаточный ночной сон. По данным Национального Фонда Исследований Сна, в среднем взрослому человеку необходимо от семи до девяти часов ночного сна. Если Вы считаете, что у Вас проблема со сном, поговорите со своим доктором. Расстройства сна достаточно хорошо изучены, и качество сна можно повысить.

Питание

Питайтесь нежирной пищей, содержащей высокое количество клетчатки. Диета должна быть разнообразной и содержать фрукты, овощи и цельнозерновые продукты. Правильное питание не требует больших усилий, только немного планирования. В продаже имеется

множество полуфабрикатов полезных для здоровья продуктов, так что Вам не понадобится много времени на приготовление. Например, нарезанные овощи из пакета можно положить в суп, салат или омлет. Даже рестораны быстрой еды сейчас предлагают выбор здоровой пищи. Сэндвич из цельнозернового хлеба с овощами – это простая, здоровая и вкусная еда.

Баланс между работой и отдыхом

Запланируйте для себя ежедневные периоды отдыха. Отдых для тела подобен горючему для машины. Планируйте отдых для себя так же, как Вы планируете заправить машину горючим. Считайте отдых профилактической мерой и отдыхайте до того, как Вы почувствуете, что сильно устали. В периоды, когда Вы себя чувствуете более энергично, не поддавайтесь соблазну пропустить отдых. Это только приведет к усилению усталости позже. Ключ к успеху – баланс. Задавайте себе разумный темп работы, делайте перерывы на отдых, планируйте заранее и поручайте часть работы другим. Просите помощи. Ищите короткие пути. Продумайте как организовать своё рабочее место для более эффективной работы. Разбивайте большое задание на мелкие и делайте только то, что в состоянии.

Научитесь справляться со стрессом

Слишком сильный стресс может повредить здоровью. Избежать ненужного стресса порой непросто. Существует множество способов борьбы со стрессом, например, йога, медитация, специальные курсы борьбы со стрессом. Некоторые работодатели, медицинские страховые компании в США, и некоторые другие службы предлагают курсы обучения борьбе со стрессом.

Злоупотребление алкоголем и наркотиками

Алкоголь, табак, избыток кофеина и уличные наркотики могут усилить депрессию или патологическое состояние тревоги. Алкоголь является депрессантом, он не совместим с ВГС. Психологическое и физическое воздействие наркотиков очень хорошо изучены. Табак и кофеин являются стимулянтами и могут усилить состояние беспокойства. Отказаться от этих веществ может быть очень непросто, но возможно.

Спросите своего доктора, какие варианты помощи, доступные для Вас, он может предложить для того, чтобы избавиться от зависимости от каждого из этих веществ..

Положительное мышление

Положительному мышлению можно научиться. При регулярном занятии положительное мышление может заменить отрицательное. Положительное мышление может помочь преодолеть инерцию. Начните с малого. Выберите отрицательную фразу и постарайтесь превратить ее в положительную. Например, если Вы ловите себя на том, что думаете: «Я никогда не поправлюсь», скажите себе «И это пройдет». Или, если Вы думаете, «Я никогда не смогу научиться делать то и то», замените это на «Я работаю над этим» или «Даже скрипку Страдивари нужно время от времени настраивать». Тренируйте положительное мышление, даже если Вы не верите в успех. Со временем, положительное мышление может стать привычным и поможет Вам улучшить здоровье.

Смех и развлечения

Приятные занятия, в которых Вы можете участвовать, могут улучшить Ваше настроение и предотвратить мысли и чувства, ведущие к депрессии. Выберите хотя бы одно приятное занятие и найдите время чтобы заниматься этим часто. И, наконец, стоит пропагандировать одну заразную вещь – смех. Жить с ВГС может быть очень тяжело, если мы это допустим. Смех – не панацея, но он может облегчить этот груз. У юмора нет побочных эффектов, кроме, пожалуй, приступов смеха. Это единственное заразительное состояние, при котором Вы чувствуете себя лучше, и для которого не нужен рецепт врача. Пропишите его себе сами – сегодня!

Поддержка семьи и друзей

Изоляция – это подруга депрессии и отрицательного мышления. Для людей, страдающих депрессией, характерно желание впасть в спячку и ничего не делать. Порой телевизор является их единственным контактом с внешним миром. Человек, по природе своей, надеется на других в тяжёлые времена. Однако,

люди в состоянии депрессии часто избегают помощи. Постарайтесь получить поддержку, даже если Вам этого не хочется. Депрессия – это болезнь, и Вы не должны бороться с ней в одиночку.

Предупреждение: Диагноз и лечение психиатрических и других медицинских расстройств требует специально обученного профессионала. Информация, содержащаяся в этой статье, дана только для общеобразовательных целей. Ею НЕ СЛЕДУЕТ подменять профессиональный диагноз и лечение любых психических заболеваний. Пожалуйста, проконсультируйтесь с профессионалом, если информация, которую Вы здесь почерпнули, навела Вас на мысль, что Вы или кто-то из Ваших близких может иметь психическое или любое другое заболевание.

В этой страничке с разрешения авторов приведены отрывки из статьи дипломированной медсестры Люсинды Портер и Эрика Дъеперинка «Как справиться с депрессией и гепатитом С», помещённой на сайте Проекта Поддержки Больных Гепатитом С.

Дальнейшую информацию о гепатите С, а также о коинфицировании гепатитами В и С, Вы можете получить на сайте www.hcvadvocate.org.

• Странички фактической информации Проекта Поддержки Больных Гепатитом С •

Исполнительный Директор и Главный Редактор HCSP Publications
Алан Францискус

Дизайнер
Пола Фенер

Производство
С.Д. Мазофф, PhD

Контактная информация:
Hepatitis C Support Project
PO Box 427037
San Francisco, CA 94142-7037
alanfranciscus@hcvadvocate.org

Сведения, представленные

в страничках фактической информации направлены только на то, чтобы помочь Вам лучше понять ВГС, и не имеют целью дать Вам медицинский совет. Всем инфицированным ВГС для диагностики и лечения следует обращаться к врачу.

Информация предоставлена Проектом Поддержки Больных Гепатитом С • некоммерческой организацией по просвещению, защите и поддержке больных с гепатитом С • © 2005 • Перепечатка разрешается и поощряется со ссылкой на Проект.