

Серия статей, написанных
специалистами в области
болезней печени

ВГС и психическое здоровье: общие сведения о депрессии

Люсинда Портер,
Дипломированная Медсестра

Примерно 19 миллионов человек в США страдают депрессией. Это составляет около 10% всего населения страны. Люди, инфицированные ВГС, относятся к группе повышенного риска депрессии. Этот риск ещё более повышается у пациентов во время курса лечения интерфероном и рибавирином.

Что такое депрессия?

Депрессия - это болезнь. Она может быть очень опасной и даже угрожать жизни. Различают несколько видов депрессий, например: общая клиническая депрессия, дистимия, биполярное расстройство. В своей основе депрессия является заболеванием, которое влияет на настроение. Обычно люди, страдающие депрессией, имеют пониженный энергетический тонус, который не даёт нормально жить и радоваться жизни. Больные, страдающие биполярным расстройством, обычно испытывают сильные колебания настроения и чередующиеся периоды высокой и низкой активности. Периоды с высокой активностью называются манией (с ударением на и) или маниакальной стадией.

Симптомы

Симптомы депрессии у разных людей различны. Буклет Национального Института Психического

Здоровья *Депрессия* (www.nimh.nih.gov/publicat/depression.cfm) приводит следующие симптомы депрессии:

- Ощущение грусти, тревоги или пустоты
- Приступы слез без причины
- Чувство безнадежности и пессимизм
- Чувство вины, никчемности и беспомощности
- Беспокойство и раздражительность
- Потеря интереса или удовольствия от любимых занятий, секса или общественных занятий
- Фатиг или пониженный тонус
- Неспособность сосредоточиться, иногда сопровождаемая проблемами с памятью и грубыми ошибками в принятии решений
- Бессонница и другие нарушения сна
- Потеря аппетита и/или потеря веса, переедание и прибавка веса
- Мысли о смерти или самоубийстве, попытки самоубийства

Симптомы мании различны. Наиболее часто встречающимися являются:

- Чувство чрезмерного безпричинного возбуждения
- Крайняя раздражительность
- Пониженная потребность во сне
- Болтливость
- Неконтролируемый поток мышления
- Повышенная сексуальная возбудимость
- Заметно повышенная энергия
- Ошибки в принятии решений
- Асоциальное поведение

Лечение

Все формы депрессии поддаются лечению. Однако, не все люди одинаково хорошо реагируют на лечение. К счастью, существует огромный выбор методов лечения. Главное - нужно найти врача или другого специалиста, которому Вы можете доверять. Очень важно работать вместе со этим специалистом, так как лечение требует длительного времени. Постарайтесь запастись терпением, хотя это легче сказать, чем сделать, особенно если Вы себя плохо чувствуете. Терпение, в данном случае, является важной частью процесса выздоровления.

Обращение к профессионалу

Если у Вас есть основания полагать, что Вы страдаете депрессией, поговорите со своим терапевтом. Он сможет назначить лекарство или посоветовать обратиться к специалисту. Таким специалистом может быть врач-психиатр. Кроме психиатра, Вас могут направить к

психологу, консультанту по вопросам семьи и брака, лицензированному социальному работнику или дипломированной медсестре. Эти специалисты обучены помочь Вам говорить о том, что Вас беспокоит и находить способы справиться с депрессией.

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

Лекарственное лечение

В некоторых случаях при депрессии прописывают лекарства. Существует множество видов антидепрессантов. Эти лекарства могут иметь побочные действия, которые, как правило, легко переносятся. Однако, если лекарство оказывает какое-то необычное или неприятное действие на Ваше самочувствие или мешает нормально функционировать, немедленно сообщите об этом своему врачу.

Обычные побочные действия антидепрессантов могут включать сонливость, головную боль, тошноту, взволнованность, нервность и сексуальные проблемы. Иногда побочные эффекты от приёма антидепрессантов могут иметь положительное влияние. Например, если у Вас бессонница – антидепрессанты могут улучшить сон, так как они имеют легкое успокаивающее действие. Избегайте алкоголя, он может усилить депрессию и понизить лечебное воздействие антидепрессанта.

Что следует ожидать при приёме антидепрессантов?

Обычно проходит некоторое время прежде, чем появится эффект от приёма антидепрессантов. Некоторые замечают улучшение через неделю или две, но обычно необходимо принимать лекарство от шести до восьми недель, прежде чем Вы почувствуете его полное действие. Если Вы пропустили дозу, примите ее в следующее время регулярного приёма; не принимайте двойную дозу, так как это может усилить побочное действие лекарства. **Ни в коем случае не прекращайте приём антидепрессанта самостоятельно, не посоветовавшись со своим врачом.**

Депрессия и лечение гепатита С

Показано, что антидепрессанты помогают при депрессии, вызванной лечением гепатита С. Если Вы принимаете антидепрессанты при лечении

гепатита С, Вам необходимо наблюдаться у специалиста, имеющего опыт с лечением интерфероном.

Как помочь самому себе

Очень важно хорошо заботиться о себе, особенно во время лечения депрессии. Ниже приведены некоторые рекомендации, которые, однако, не являются заменой медицинской помощи:

- Заручитесь поддержкой своих близких и друзей
- Избегайте или уменьшите стресс
- Постарайтесь быть хотя бы немного физически активными каждый день
- Избегайте алкоголя и лекарств, не требующих рецепта
- Ешьте здоровую пищу
- Найдите возможность посмеяться
- Избегайте изоляции
- Сбалансируйте работу с отдыхом
- Постарайтесь мыслить положительно

Выздоровление требует времени! Не следует ожидать, что Вы избавитесь от депрессии за один день. Но, при самостоятельной упорной работе и помощи профессионала, постепенно Вы почувствуете себя лучше. Не останавливайтесь на небольшом улучшении – депрессию можно излечить полностью. Поставьте целью чувствовать себя отлично. профессиональной помощью это вполне реально.

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.