

Серия статей, написанных  
специалистами в области  
болезней печени

# Психическое здоровье: как справляться с депрессией

Люсинда Портер,  
Дипломированная Медсестра

*Депрессия – это наиболее часто встречающееся психическое заболевание. К счастью, оно лучше других поддается лечению. Депрессия может в значительной степени повлиять на наши чувства и отношение к жизни. Продолжающееся уныние, потеря интереса к жизни, безнадежность и пессимизм являются признаками депрессии. Симптомы могут быть различны у разных людей. Все мы можем испытывать хандру время от времени. Однако, продолжающееся необоснованное состояние меланхолии не является нормой и нуждается в оценке специалиста.*

## **Что можно сделать при депрессии?**

Существует много способов лечения депрессии. В некоторых случаях с легкой депрессией можно справиться самостоятельно.

Длительная или тяжелая депрессии обычно требуют профессиональной помощи. Иногда вмешательство профессионала и помощь самому себе могут взаимно усиливать друг друга.

## **Профессиональная помощь**

Если у Вас есть основания полагать, что Вы страдаете депрессией, поговорите со своим доктором. Он сможет сам назначить лечение или направит на приём к специалисту. Таким специалистом может быть врач-психиатр. Иногда это может быть психотерапевт. Психотерапия использует психологическое консультирование для лечения депрессии и других психических заболеваний. Хотя некоторые психиатры практикуют психотерапию, пациентов часто направляют для лечения к немедицинским специалистам. К таким специалистам относятся психологи, консультанты по вопросам семьи и брака, лицензированные социальные работники или дипломированные медсестры. Эти специалисты обучены помогать Вам говорить о том, что Вас беспокоит и находить способы справляться с депрессией. Психотерапия может проводиться индивидуально или в группах. Существует множество типов и методов психотерапии. Имеет смысл узнать, что имеется в наличии там, где Вы живете, и подобрать специалиста и вид лечения, который подходит лично Вам.

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

## **Лекарственная терапия**

Как правило, депрессию лечат антидепрессантами. Существует множество различных типов антидепрессантов. Эти лекарства могут иметь побочные действия, которые в большинстве случаев легко переносятся. Однако, если лекарство оказывает на Вас какое-то необычное или неприятное действие или мешает нормально функционировать, немедленно сообщите об этом своему врачу. Наиболее часто встречающиеся побочные действия антидепрессантов включают сонливость, головную боль, тошноту, взволнованность, нервность и сексуальные проблемы. Иногда побочные эффекты

от приёма антидепрессантов могут иметь и положительное влияние. Например, если у Вас бессонница – антидепрессанты могут улучшить сон, так как они имеют легкое успокаивающее действие.

**Важное предупреждение: Избегайте алкоголя, так как он может усилить депрессию и понизить лечебное действие антидепрессанта из-за взаимодействия с ним.**

### **Чего следует ожидать при лечении антидепрессантами**

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

Любые лекарства могут вызывать аллергические реакции. Обязательно скажите своему врачу обо всех веществах, вызывающих у Вас аллергию. Антидепрессанты могут взаимодействовать с другими лекарствами. Информировать своего врача о всех не-рецептурных лекарствах, запрещённых наркотиках или травах, которые вы принимаете, так как они могут повлиять на лечение антидепрессантами. И, наконец, обязательно скажите своему врачу, если лекарство оказывает на Вас какое-то необычное действие, или Ваши симптомы ухудшаются.

Несмотря на то, что антидепрессанты очень часто помогают и могут значительно улучшить Ваше самочувствие, лечение должно быть строго индивидуальным. Исследования показали, что наилучшие результаты достигаются, когда лечение антидепрессантами сочетается с психотерапией. Однако, Вам следует обсудить с Вашим врачом, какие варианты лечения лучше всего подходят для Вас.

### **Самопомощь**

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. Существует целый ряд способов помочь самому себе в это тяжёлое время.. Ниже приведены некоторые рекомендации, которые, однако, не являются заменой медицинскому совету:

- **Поддержка:** найдите группу поддержки либо для людей с ВГС, либо для страдающих депрессией. Просите помощи у семьи и друзей. Избегайте изоляции.
- **Избегайте или снижайте стресс:** Имеется множество способов борьбы со стрессом, например, йога, медитация, специальные курсы борьбы со стрессом. Некоторые работодатели, медицинские страховые компании в США, и некоторые социальные службы предлагают курсы обучения борьбе со стрессом.
- **Упражнения:** Постарайтесь быть хотя бы немного физически активными каждый день. Найдите способ двигаться. Ходьба, работа в саду, танцы – могут быть приятными видами физической нагрузки.
- **Сон:** Восемь часов ночного сна это необходимый минимум. Если у Вас бессонница или другие проблемы со сном – поговорите с Вашим врачом.
- **Избегайте приёма алкоголя и других подобных веществ:** Алкоголь, табак, избыток кофеина и запрещённые наркотики могут усилить депрессию или патологическое состояние тревоги. Алкоголь является депрессантом, он не совместим с ВГС. Табак и кофеин являются стимулянтами и могут усилить тревожное состояние.
- **Питание:** Питайтесь нежирной пищей, содержащей высокое количество клетчатки. Диета должна быть разнообразной и содержать фрукты, овощи и цельнозерновые продукты.
- **Баланс между работой и отдыхом:** Запланируйте для себя ежедневные периоды отдыха. Задавайте себе разумный темп работы, делайте перерывы на отдых, планируйте заранее и поручайте часть работы другим.

- **Практикуйте положительное мышление:** Прислушивайтесь к своим мыслям. Постарайтесь заменить отрицательные мысли положительными. Посылайте себе сигналы надежды и самоутверждения. Практикуйте положительное мышление, даже если Вы в него не верите. Со временем положительное мышление может стать привычным и помочь Вам во многих аспектах вашей жизни.
- **Найдите причину посмеяться и доставить себе удовольствие:** Выберите хотя бы одно приятное занятие и найдите время, чтобы заниматься этим часто. Смех не панацея, но он действительно помогает.

### Травы

Использование трав и пищевых добавок становится всё более популярным. Однако, как и с любым другим лекарством, Вы должны иметь представление о том, что Вы принимаете и как правильно это использовать. Ваш врач должен знать обо всех веществах, которые Вы принимаете, включая травы, витамины и нерецептурные лекарства. Травы могут взаимодействовать с лекарствами, поэтому Вашему врачу важно иметь как можно более полную информацию.

**Трава Святого Джона** иногда применяется для лечения легкой депрессии. Это растение в основном перерабатывается в печени и может улучшить ее работу. В настоящее время нет надёжных сведений о том, как сочетается лечение интерфероном и рибавирином с травой Святого Джона. Это растение не предназначено для лечения тяжелой депрессии. Оно может вызвать побочные эффекты и взаимодействовать с другими лекарствами. Если Вы лечитесь травой Святого Джона, прекратите приём за неделю до любого хирургического вмешательства.

### Заключительные слова ободрения

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. Терпение и профессиональная помощь являются залогом успеха.

*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](http://www.hcvadvocate.org).**

<b>• Странички фактической информации Проекта Поддержки Больных Гепатитом С •</b>	
<p>Исполнительный Директор и Главный Редактор HCSP Publications Алан Францискус</p> <p>Дизайнер Пола Фенер</p> <p>Производство С.Д. Мазофф, PhD</p> <p>Контактная информация: Hepatitis C Support Project PO Box 427037 San Francisco, CA 94142-7037 <a href="mailto:alanfranciscus@hcvadvocate.org">alanfranciscus@hcvadvocate.org</a></p> <p>Сведения, представленные</p>	<p>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.</p> <p>Информация предоставлена Проектом Поддержки Больных Гепатитом С • некоммерческой организацией по просвещению, защите и поддержке больных с гепатитом С • © 2005 • Перепечатка разрешается поощряется со ссылкой на Проект.</p>