ПОГОВОРИМ
о депрессии и суициде у подростков

SPEAK
Suicide
Prevention
Education
Awareness
Kit

Штат Нью-Йорк
Eliot Spitzer
Губернатор

Офис по вопросам психических заболеваний
Michael F. Hogan, PhD
Комиссар

New York State
omh
Office of Mental Health

ПОГОВОРИМ
о депрессии и суициде у подростков

Как быть, если друг находится в состоянии депрессии…

… ознакомьтесь с тем, что представляет собой депрессия

Что такое депрессия?

Депрессия – это не только тоска или хандра, не только нормальные, случающиеся каждый день взлеты и падения. Когда подавленное настроение, наряду с другими симптомами, продолжается несколько недель, то у человека, находящегося в таком состоянии, может быть клиническая депрессия. Клиническая депрессия является серьезной медицинской проблемой, которая затрагивает все стороны человеческой жизни. Вдобавок к тому, что депрессия воздействует на эмоции, она может оказать влияние на поведение человека, его физическое здоровье и облик, академическую успеваемость, социальную активность и способность справляться с каждодневными проблемами и нагрузками.

Вы знаете, что школьная жизнь полна осложнений и требует больших затрат сил. В глубине души вы не знаете, кто вы такой, каким вы хотите быть, и являются ли ежедневно принимаемые вами решения самыми лучшими.

Что вызывает клиническую депрессию?

Все причины, вызывающие депрессию, нам пока не известны, однако существуют определенные биологические и эмоциональные факторы, которые могут повысить возможность того, что у человека может развиться депрессивное расстройство. Проведенные в последнее десятилетие исследования убедительно показывают наличие генетической предрасположенности к депрессивным заболеваниям. Депрессия может быть наследственной болезнью. Тяжелые жизненные обстоятельства и определенные личные особенности, такие как проблемы в умении справляться со стрессом, потеря самоуважения и чрезмерный пессимизм в отношении будущего, могут увеличить вероятность заболевания депрессией.

SPEAK up.save lives

SPEAK Suicide Prevention Education Awareness Kit

Насколько распространена депрессия?

Вопреки существующему мнению, клиническая депрессия является очень распространенной болезнью. В этом году она поразит более 19 миллионов американцев. Каждая четвертая женщина испытывает в течение жизни по меньшей мере один эпизод, или случай, депрессии. Депрессия затрагивает жизни людей любого возраста, однако среди подростков она распространена меньше, чем среди взрослых. Каждый год примерно от 3% до 5% подростков испытывают клиническую депрессию. Это значит, что один из 25 ваших друзей может страдать клинической депрессией.

Порой происходящие с вами изменения и испытываемые вами нагрузки могут переполнить вас, поэтому неудивительно, что время от времени вы или кто-либо из ваших друзей чувствуете себе подавленным или обескураженным.

Серьезна ли эта болезнь?

Депрессия может быть очень серьезной болезнью. С ней связывают плохую успеваемость в школе, пропуски уроков, злоупотребление алкоголем и наркотиками, уходы из дома и возникающие чувства несостоятельности и безнадежности. В последние 25 лет уровень самоубийств среди подростков и молодых людей сильно возрос. Самоубийство часто связывают с депрессией.

Одинаковы ли депрессивные расстройства?

Существуют различные формы и виды депрессии. Некоторые люди испытывают в течение жизни только один эпизод депрессии, у других она может возникнуть несколько раз. Некоторые депрессивные эпизоды начинаются неожиданно, без какой-либо очевидной причины, тогда как появление других эпизодов может быть связано с той или иной жизненной ситуацией или с испытываемым стрессом. Иногда люди, находящиеся в депрессивном состоянии, не могут совершать даже самые простые ежедневные действия – напр., встать с постели и одеться; некоторые продолжают бессознательно следовать своему жизненному распорядку, однако очевидно, что действуют и думают они не так, как обычно. А некоторые люди страдают биполярным расстройством, в результате чего в их настроении наблюдаются две крайности – глубокое отчаяние сменяется необыкновенной говорливостью, или активностью, или преувеличенными представлениями о своих способностях.

Излечима ли депрессия?

Да, депрессия излечима. От 80% до 90% людей, страдающих депрессией, причем даже в наиболее серьезной форме, могут получить необходимую помощь.

Существуют разнообразные антидепрессанты и курсы психотерапии, с помощью которых можно лечить депрессивные расстройства. Те, у кого наблюдаются более легкие виды депрессии, в состоянии успешно преодолеть болезнь, прибегая только к психотерапии. Людям, страдающим умеренной или тяжелой депрессией, чаще всего помогают антидепрессанты. Большинству людей больше всего идет на пользу комбинированное лечение: благодаря лекарствам происходит быстрое облегчение симптомов болезни, а с помощью психотерапии можно найти более эффективные способы того, как справляться с жизненными проблемами, в том числе и с депрессией.

Самый важный, а порой и самый трудный, шаг в преодолении депрессии – это обратиться за помощью.

А что можно сказать о тех случаях, когда активность вашего друга падает, и его взгляды на жизнь становятся пессимистичными, – и это начинает отражаться на ваших взаимоотношениях? Если с кем-то из ваших друзей происходит нечто подобное, то, возможно, он страдает депрессией. Как друг, вы можете помочь.

Почему люди не получают необходимой им помощи?

Часто люди не подозревают, что у них депрессия, поэтому они не обращаются за необходимой им помощью и не получают ее. Подростки и взрослые испытывают одинаковые затруднения: зачастую они не в состоянии распознать симптомы депрессии как у себя, так и у других людей.

… Умение отличить правду от вымысла

Заблуждения, касающиеся депрессии, часто являются препятствием к тому, чтобы люди получили эффективное лечение, которое сейчас является доступным. Друзьям необходимо ознакомиться с **фактами**. Вот некоторые из наиболее распространенных заблуждений.

Заблуждение. То, что подростки легко поддаются переменам настроения, является нормальным явлением; подростки не страдают «настоящей» депрессией.

Факт. Депрессия может воздействовать на людей любого возраста, расы, этнической принадлежности и экономической прослойки.

Заблуждение. Подростки, утверждающие, что они страдают депрессией, являются слабовольными людьми, и всё, что им нужно сделать, – это взять себя в руки. Нет ничего такого, чем им можно было бы помочь.

Факт. Депрессия – не слабость, а серьезное расстройство здоровья. И молодежь, и взрослые люди, находящиеся в состоянии депрессии, нуждаются в профессиональной помощи. Квалифицированный терапевт

SPEAK Suicide Prevention Education Awareness Kit

или консультант может научить их тому, как относиться к себе позитивно, как изменить поведение, справляться с трудностями и поддерживать отношения с окружающими, а доктор может выписать лекарства, которые помогут облегчить симптомы депрессии. Комбинация психотерапии и лекарств является благотворной для многих людей.

Заблуждение. Обсуждая депрессию, вы только ухудшаете свое состояние.

Факт. Обсуждение испытываемых при депрессии ощущений может помочь вашему другу осознать, что он нуждается в профессиональной помощи. Выказывая дружбу и серьезную озабоченность и оказывая всяческую поддержку, вы можете посоветовать другу поговорить с его (ее) родителями или с другим взрослым, которому они доверяют (напр., с учителем или с тренером), о том, чтобы пройти лечение. Если ваш друг колеблется и не обращается за помощью, вы сами можете поговорить со взрослым – именно так поступают настоящие друзья.

Заблуждение. Рассказать взрослому о том, что у друга может быть депрессия, – значит, обмануть доверие друга. Если кто-то нуждается в помощи, он (она) может обратиться за ней.

Факт. Истощая энергию и способствуя потере самоуважения, депрессия служит препятствием к тому, чтобы человек оказался в состоянии, или пожелал, обратиться за помощью. При этом многие родители могут не понимать, насколько серьезны депрессия и мысли о смерти или самоубийстве. Поделиться своими опасениями со школьным консультантом-методистом, любимым учителем, своими родителями или с другим взрослым, которому вы доверяете, является признаком настоящей дружбы.

... Знать симптомы

Первый шаг в преодолении депрессии – это определить ее. Однако люди, находящиеся в депрессивном состоянии, часто испытывают сложности в том, чтобы ясно осмыслить или распознать свои собственные симптомы. Возможно, им необходима ваша помощь. Отметьте галочкой соответствующие клетки, если вам кажется, что перечисленные ниже симптомы наблюдались у вашего друга (ваших друзей) более двух недель.

Выражают ли они чувства

- ❑ тоски или пустоты?
- ❑ безнадежности, пессимизма или вины?
- ❑ беспомощности или несостоятельности?

Не кажется ли, что они

- ❑ не в состоянии принимать решения?
- ❑ не в состоянии сосредоточиться и запоминать?
- ❑ потеряли интерес к повседневным занятиям (напр., к спорту, музыке или просто разговорам по телефону) и не получают удовольствия от них?
- ❑ испытывают больше трудностей в школе и дома?

Жалуются ли они

- ❑ на потерю энергии и мотивации, и не кажутся ли они вследствие этого «заторможенными»?
- ❑ на проблемы с засыпанием, со сном и с тем, чтобы подняться с постели?
- ❑ на потерю аппетита? теряют ли они вес или, наоборот, прибавляют в весе?
- ❑ на головные боли, боли в животе или спине?
- ❑ на хроническую боль в суставах и в мышцах?

Изменилось ли неожиданно их поведение так, что

- ❑ они стали беспокойными или более раздражительными?
- ❑ почти все время они хотят находиться в одиночестве?
- ❑ они стали пропускать уроки или бросили любимые занятия?
- ❑ они стали, как вам кажется, много пить или употреблять наркотики?

Говорили ли они

- ❑ о смерти?
- ❑ о самоубийстве? не пытались ли покончить с собой?

... Найти кого-то, кто может оказать помощь

Если вы отметили несколько из этих клеток, то, возможно, ваш друг нуждается в помощи. Не предполагайте заранее, что кто-то другой займется этой проблемой. Негативное мышление, неподобающее поведение, физические изменения организма – всему этому необходимо как можно скорее положить конец. Лечение не только облегчает тяжесть депрессии, но и может укоротить продолжительность депрессии вашего друга и предотвратить новые приступы этой болезни.

SPEAK Suicide Prevention Education Awareness Kit

Если у вашего друга наблюдается много симптомов депрессии, выслушайте его и посоветуйте ему поговорить с родителями или учителем о лечении. Если ваш друг незамедлительно не обратится за помощью, поговорите со взрослым, которому вы доверяете и которого вы уважаете, – особенно в том случае, если друг упомянул самоубийство или смерть.

В вашем районе существует много мест, где людям, страдающим депрессией, могут поставить диагноз и предложить курс лечения. Вам может оказать помощь ваш семейный доктор, специалисты в местных центрах по лечению психических заболеваний или в частных клиниках, а также другие медицинские работники.

Офис штата Нью-Йорк по вопросам психических заболеваний выражает благодарность Национальному институту по вопросам психических заболеваний за информацию, использованную в этом буклете.

Этот информационный пакет можно получить, если написать или позвонить по указанным ниже адресу и номеру бесплатного телефона: Office of Mental Health Community Outreach & Public Education Office, 44 Holland Avenue, Albany NY 12229, 866-270-9857 (только на англ. яз.); или если посетить web-сайт www.speakny.org

Для заметок

SPEAK
Suicide
Prevention
Education
Awareness
Kit

NATIONAL SUICIDE PREVENTION LIFELINE™

Помощь приносит надежду

1-800-273-TALK

www.suicidepreventionlifeline.org

Вам или близкому вам человеку могут оказать помощь в любое время суток

First printed May 2004, revised February 2007

RUSSIAN