



Социальная работа с клиентами с диагнозом субдепрессия

Вопросы лекции

1. Понятие и стадии
2. Симптомы субдепрессии
2. Причины и диагностика субдепрессии
3. Лечение субдепрессии
4. Известные люди с субдепрессией

ДЕПРЕССИЯ

Как правило, предъявляются жалобы на ухудшение внимания, памяти, притупление умственной деятельности (рассеянность, несобранность, неумение поддержать разговор, хорошо продумать и свободно выразить мысль и т. д.). Снижается репродуктивная память — больные отмечают, что не могут в нужный момент вспомнить хорошо известные им сведения.

Они констатируют также ослабление побуждений, потерю интересов в различных сферах жизни и деятельности, обеднение эмоциональной жизни и большей частью рассматривают это как признаки болезни.

Могут встречаться симптомы **деперсонализации и дереализации**, отдельные обманы восприятия, в частности галлюциноиды.



генезис остается неясным, в качестве гипотезы могут рассматриваться по меньшей мере три механизма:

1. скрытая депрессия **выявляет субклиническую соматическую и неврологическую патологию**, то есть служит причиной ее декомпенсации, манифеста;

2. скрытая депрессия **сочетается с реальными соматическими синдромами** (бронхиальная астма, нейродерматиты, аллергические явления, заболевания суставов), патогенетически связанными с депрессивным состоянием. Эффективное лечение депрессии может иметь результатом полную ликвидацию психосоматических синдромов и компенсацию явной и субклинической соматической патологии. И в том и в другом случае речь идет о сложных этиопатогенетических зависимостях и необходимости сохранения широких подходов в трактовке реальной патологии;



3. скрытая депрессия **имитирует соматические нарушения вследствие своеобразия внутренней картины болезни**. Долго болеющие пациенты, размышляя о своем самочувствии и читая специальную литературу, находят рано или поздно аналогии собственного состояния с каким-нибудь телесным заболеванием.

В последующем свои жалобы они искажают в соответствии с принятой ими моделью болезни и тем самым устанавливают сходство с ней



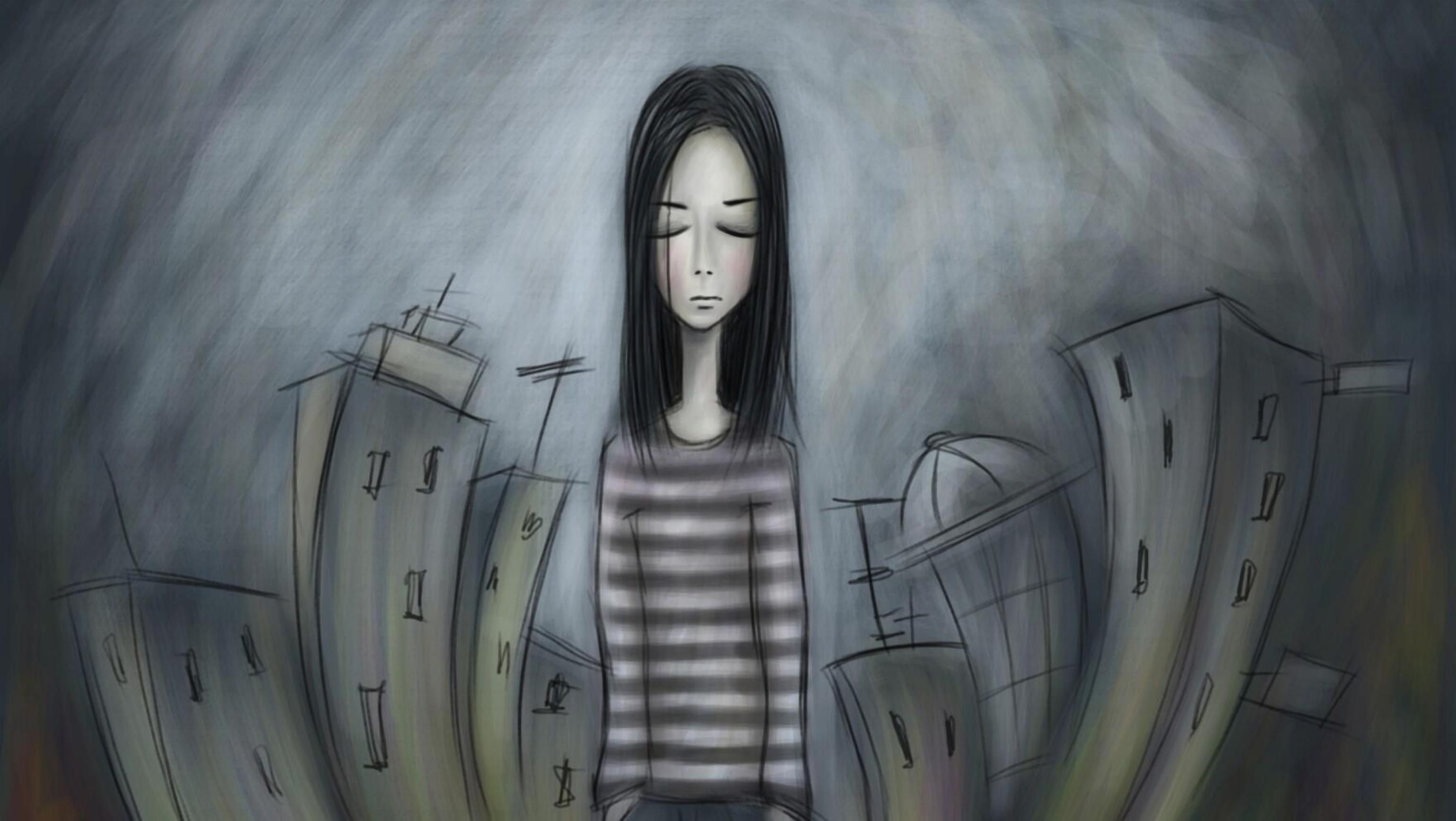
Субдепрессия - это легкая форма депрессии, характеризующаяся стойким подавленным настроением, снижением активности и интереса к повседневной жизни.

В отличие о большой депрессии, симптомы субдепрессии менее выражены, но могут сохраняться длительное время, иногда незаметно для человека и его окружения

СУБДЕПРЕССИЯ

состояние неглубокой депрессии, характеризующееся пониженным настроением, пессимистической оценкой событий и снижением работоспособности





Скрытая депрессия

Скрытая депрессия (матовая, стертая, латентная, депрессия без депрессии, соматизированная, псевдопсихосоматическая форма атипичной психической депрессии, упущенная, туманная и др.) — особый вариант депрессивного состояния, выражающийся преобладанием в клинической картине «соматических эквивалентов» подавленного настроения в виде функциональных расстройств органов и вегетативной системы, в то время как собственно аффективные нарушения, скрытые соматической симптоматикой, остаются на втором плане и могут быть выявлены лишь при соответствующем исследовании.

Подобные состояния Д.Д.Плетнев в 1927 г. описал под названием соматической циклотимии, а Е.И.Краснушкин в 1947 г. — циклосомии



Стадии развития маскированной депрессии

Фазы развития субдепрессии выражены неявно, но можно выделить несколько основных этапов.

Стадии развития дистимии:

1 Начальная

Человек чувствует постоянную раздражительность, быстро устает. Теряется интерес к тем занятиям, которые раньше привлекали.

2 Срединная

Пациент испытывает сильные отрицательные эмоции (отчаяние, безнадежность, уныние), потребность в самоизоляции от окружающих. Признаки расстройства становятся все более выраженными.

3 Критическая

Больной ощущает все большую тревогу и подавленность. Ухудшаются сон, аппетит, могут возникать мысли о самоубийстве.

Симптомы субдепрессии

1 Сниженное настроение

Человек чувствует себя грустным, подавленным, "разбитым" большую часть времени.

2 Потеря интереса

Снижение интереса к работе, хобби, общению с близкими.

3 Упадок сил

Ощущение постоянной усталости, истощения, нежелание вставать с кровати.

4 Проблемы со сном

Трудности с засыпанием, частые ночные пробуждения, ранние подъемы.





ПЕРФЕКЦИОНИЗМ:

**ХОРОШО
ИЛИ
ПЛОХО?**

Поведенческие

К субдепрессии часто склонны личности, стремящиеся к совершенству во всем.

Поскольку достичь безупречности в чем-либо достаточно сложно, такие перфекционисты начинают искать проблему в себе и в итоге впадают в дистимию.

Кроме того, страдать от личностного расстройства могут люди с потребностью в контроле над своей жизнью или участники созависимых отношений.

Негативные последствия перфекционизма:

- **Неврозы**
- **Психозы**
- **Депрессии**
- **Онкозаболевания**
- **Суицид**

Симптомы субдепрессии

1 Ангедония

Потерял удовольствия от жизни

2 Апатия

Неделание что-либо делать вообще

3 Моносимптомы

Потеря аппетита, потеря интереса к сексу, снижение либидо

4 Проблемы со сном

Трудности с засыпанием, частые ночные пробуждения, ранние подъемы.





Виды депрессии легкой степени

Есть несколько типов легкой депрессии, различающихся специфическими признаками.

Субдепрессия:

- с атоническими признаками – характеризуется физической слабостью, апатией, плохим аппетитом;
- с апатическими признаками – отличается потерей энергии, отсутствием интереса к окружающему пространству, неспособностью испытывать положительные эмоции;
- с тревожными признаками – проявляется постоянным чувством тревоги, беспокойства, невозможностью расслабиться;
- с признаками агрессии – отличается повышенным проявлением конфликтного поведения по отношению к окружающим, трудностями с эмоциональным контролем;
- с сезонными изменениями – характеризуется симптомами вялости, сонливости, отрешенности, проявляющимися в определенный сезон (зима или весна).



Мой спутник – депрессия

Причины возникновения субдепрессии

Стресс

Продолжительный стресс на работе, в семье или из-за других жизненных событий.

Биохимические изменения в головном мозге

Дисбаланс нейромедиаторов, таких как серотонин и дофамин, в головном мозге.

Генетика, наследственность

Предрасположенность к депрессии, передающаяся по наследству.

Как отличить от полноценной депрессии?



Степень выраженности

Симптомы субдепрессии менее интенсивные, чем при большой депрессии.

Продолжительность

Субдепрессия длится от нескольких недель до нескольких месяцев, в отличие от большой депрессии, которая может длиться годами.

Влияние на жизнь

Субдепрессия менее разрушительна для повседневного функционирования человека.





Сенестопатические явления —

разнообразные боли, парестезии, ощущения жжения, локализованные в различных частях тела. Не меньшую роль играют вегетативные расстройства: головокружения, тахикардия, приступы сердцебиения, сухость слизистой полости рта, анорексия, дискинезии желчных путей, запоры, снижение веса, гиперестезия мочевого пузыря, гипергидроз и др.

Наряду с этим наблюдаются ипохондрическая готовность, страхи, навязчивости и другие невротоподобные нарушения — «психические эквиваленты депрессии»

В.Ф.Десятников (1978) разграничивает следующие субсиндромы скрытой депрессии: наркоманический, обсессивно-фобический, агриппнический (с упорной бессонницей), гипоталамический (вегетовисцеральный, вазомоторно-аллергический, псевдоастматический), а также алгически-сенестопатический с рядом вариантов последнего — абдоминальным, кардиалгическим, цефалгическим, паналгическим.

Приведенная классификация не отражает всего многообразия проявлений скрытой депрессии.



Соматические

Хронические заболевания могут стать причиной постоянно испорченного настроения, а впоследствии и субдепрессии. Затяжные болезни приводят к психологической уязвимости, склонности к самокопанию.

Алкогольная или наркотическая зависимость также создает предпосылки к возникновению субдепрессии





Последствия субдепрессии, если её не лечить

Ухудшение качества жизни

Снижение работоспособности, нарушение социальных связей, ухудшение физического здоровья.

Повышенный риск суицида

Нелеченная субдепрессия увеличивает вероятность суицидальных мыслей и попыток.

1

2

3

Риск перехода в большую депрессию

Без лечения субдепрессия может прогрессировать в более тяжелую форму.



Диагностика легкой депрессии

Клиническая картина вариативная. Это создает трудности в диагностировании расстройства. Врач может отследить состояние пациента, опираясь на результаты обследования. Прежде всего проводится специализированное тестирование с целью выявить особенности характера.

- опрос пациента для выявления основных симптомов;
- осмотр для обнаружения связи (или ее отсутствия) признаков расстройства с физическим состоянием;
- лабораторные исследования.

Для исключения физических заболеваний специалист может назначить УЗИ, ЭКГ, анализы крови и мочи.



Методы диагностики субдепрессии



Опрос

Врач опрашивает пациента о симптомах, их продолжительности и интенсивности.



Психологическое тестирование

Применение стандартизированных тестов для оценки уровня депрессии.



Анализы

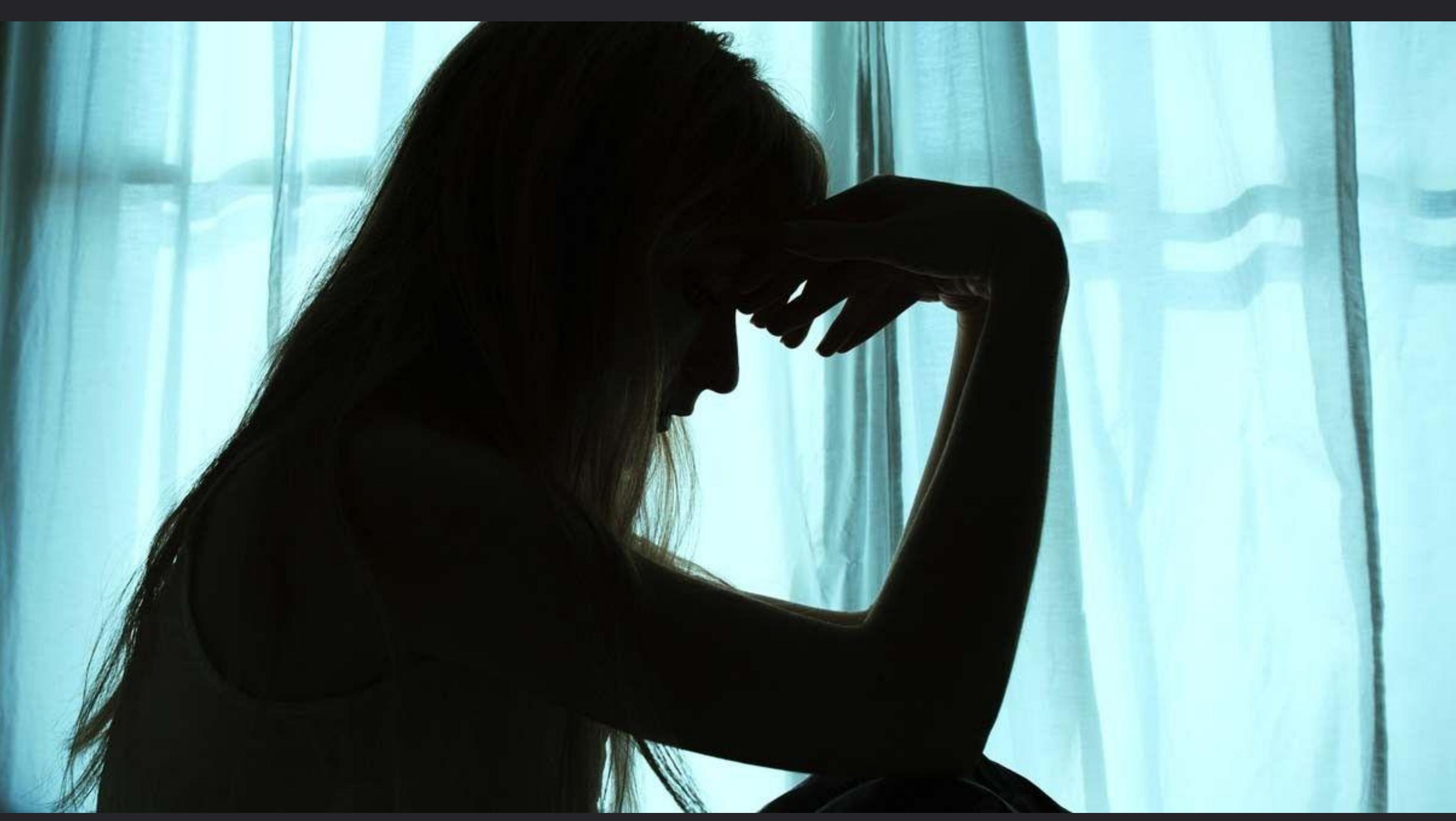
Исследование крови для выявления биохимических маркеров депрессии.



С целью выявления скрытой депрессии у больных, предъявляющих только соматические жалобы, Кильхгольц предлагает краткий опросник. Большинство утвердительных ответов предполагает наличие депрессии.

- 1.Получаете ли Вы такое же удовольствие от жизни, как раньше?
- 2.Не трудно ли Вам стало принимать решения?
- 3.Не сузился ли за последнее время круг Ваших интересов?
- 4.Не стали ли Вы в последнее время больше думать о неприятном?
- 5.Не кажется ли Вам теперь, что жизнь стала бессмысленной, бесполезной?
- 6.Не чувствуете ли Вы себя более усталым и (или) менее энергичным, чем обычно?
- 7.Не нарушился ли у Вас ночной сон?
- 8.Не потеряли ли Вы аппетит, не похудели ли?
- 9.Не ощущаете ли Вы болей в теле или тяжести в грудной клетке?
- 10.Не расстроилась ли Ваша интимная жизнь?







Эффективные способы лечения субдепрессии

1

Психотерапия

Когнитивно-поведенческая терапия помогает изменить негативные паттерны мышления.

2

Лекарственная терапия

Антидепрессанты, нормализующие уровень нейромедиаторов в мозге.

3

Здоровый образ жизни

Регулярные занятия спортом, сбалансированное питание, достаточный сон.



Роль психотерапии в лечении субдепрессии

Когнитивно-поведенческая терапия

Помогает преодолеть негативные установки и развить более адаптивные модели поведения.

Межличностная терапия

Фокусируется на улучшении отношений и предотвращении социальной изоляции.

Терапия принятия и ответственности

Учит принимать и справляться с негативными эмоциями, ценить настоящий момент.

Профилактика субдепрессии



Регулярные физические нагрузки

Занятия спортом улучшают настроение и самочувствие.



Практика релаксации

Медитация, йога и другие техники помогают снизить стресс.

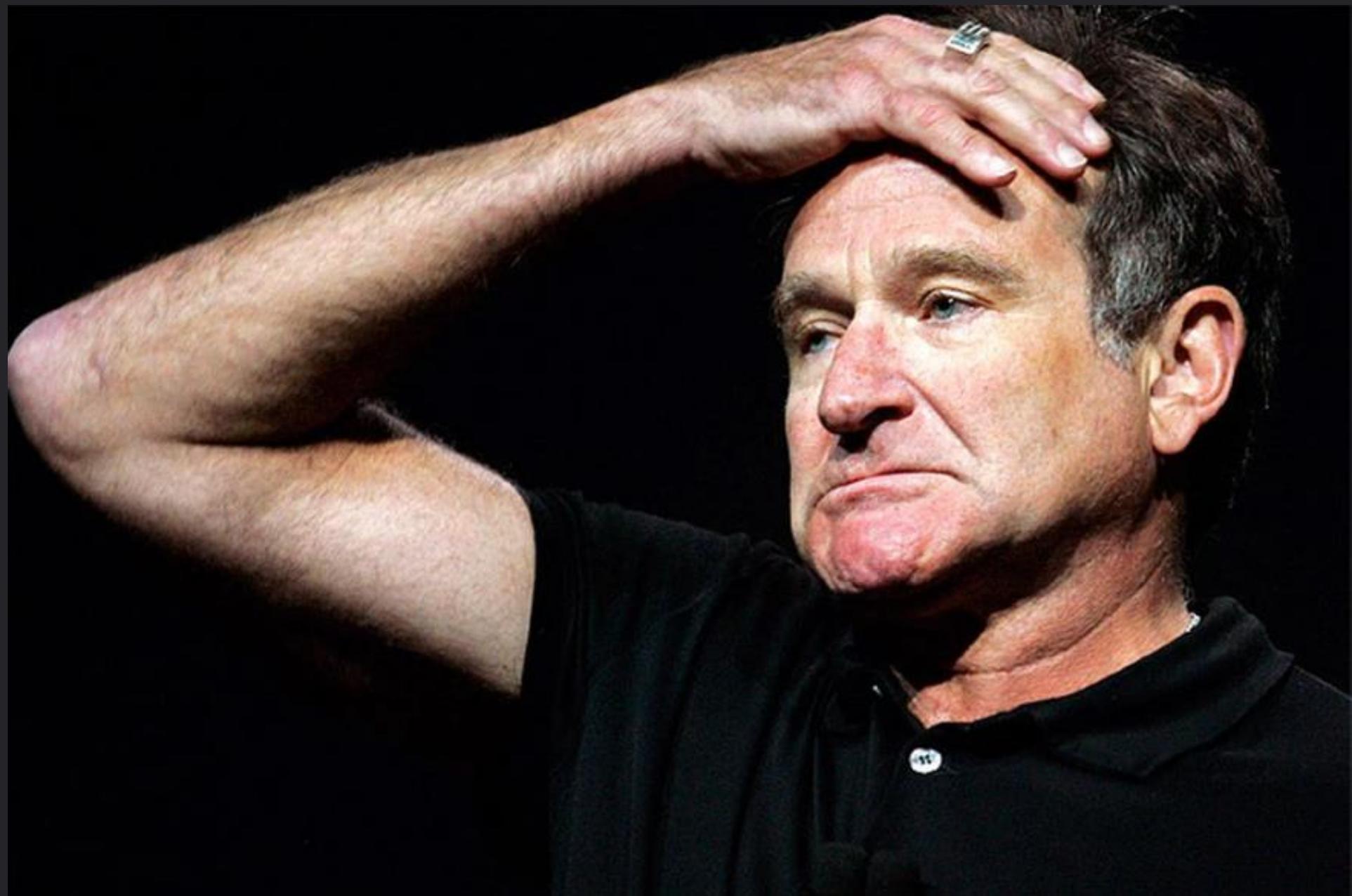


Поддержание социальных связей

Регулярное общение с близкими людьми предотвращает социальную изоляцию.



Психиатр: Робина Уильямса мог погубить «синдром печального клоуна»
Специалист Михаил Виноградов рассказывает о возможных причинах смерти известного артиста
Читайте на WWW.KP.RU:
<https://www.kp.ru/daily/26267/3145853/>



3. Займитесь своей самооценкой

Иногда небольшие сомнения в себе нормальны, но только не тогда, когда все и так очень плохо. В такие моменты мы «добиваем» собственную самооценку. Между тем самооценка похожа на эмоциональную иммунную систему, она помогает справляться с проблемами, но и ее нужно укреплять и поддерживать.

Один из способов это сделать — написать себе письмо, а в нем пожалеть себя, поддержать и подбодрить так, как вы поддержали бы друга. Таким образом вы поупражняетесь в самоподдержке, самосострадании, которых так не хватает тем, кто страдает от «улыбчивой» депрессии.

4. Если страдает ваш друг — дайте выговориться, выслушайте

Иногда чужую боль тяжелее вынести, чем собственную, но вы все же можете помочь, если выслушаете другого. Помните — невозможно забрать себе негативные чувства и эмоции. Не пытайтесь утешить и все исправить, просто дайте понять, что вы любите близкого, даже если он не настолько идеален, насколько сам стремится быть. Просто позвольте ему говорить.

Важнее всего найти смысл своей жизни. Как писал знаменитый австрийский психиатр, психолог и невролог Виктор Франкл, наличие цели в жизни — краеугольный камень хорошего психического здоровья. В жизни необходимо присутствие стремления к чему-то, преодоления препятствий, борьбы с собой и обстоятельствами ради какой-то цели. Поэтому найдите то, ради чего стоит жить, и старайтесь каждый день делать в этом направлении хотя бы крошечные шаги, потому что это действительно очень позитивно скажется на вашем психологическом состоянии.



4 ШАГА, ЧТОБЫ ВЗЯТЬ ПОД КОНТРОЛЬ «УЛЫБЧИВУЮ» ДЕПРЕССИЮ

Лаура Ковард, психолог - считает, что при «улыбчивой» депрессии человек, казалось бы, вполне доволен жизнью, но улыбается он сквозь боль.

1. Признайте, что вы больны

Сложная задача для тех, кто страдает «улыбчивой» депрессией. «Они часто обесценивают собственные чувства, затапливают их внутрь. Боятся, что их сочтут слабыми, когда узнают о болезни», — Но непрекращающееся чувство печали, одиночества, безнадежности и даже тревожности — признаки эмоционального стресса, а не слабости. Ваши чувства нормальны, они сигнал, что что-то не так, что нужны помощь и общение.

2. Поговорите с тем, кому доверяете

Огромная проблема для страдающих этим видом депрессии состоит в том, что они стараются скрыть симптомы от окружающих. Вам больно, но вы боитесь, что друзья и семья не поймут ваших чувств, огорчатся и растеряются, поскольку не будут знать, что делать. Или вы просто уверены, что никто не в силах вам помочь.



21-летняя певица — один из главных представителей современного поколения в шоу-бизнесе. Казалось бы, у нее есть все, о чем мечтает молодежь — слава, деньги и любимое дело.

Однако как оказалось, и у нее бывали темные времена. В одном из интервью Билли признавалась, что в школьные годы ее дразнили за избыточный вес, от чего девушке было очень неприятно.

По этой причине ее посещали суицидальные мысли, она прибегала к селфхарму:

” «Я была просто в глубокой яме. Я прошла через все этапы селф-харма. Но, что самое ужасное, я была уверена, что заслуживаю эту боль».







Оуэн Уилсон

Летом 2007-го Голливуд шокировала новость: один из лучших комиков современного кинематографа, беспечный и обаятельный «раздолбай» Оуэн Уилсон был доставлен в больницу Санта-Моники. Он пытался покончить с собой...



Хью Лори

«Я был несчастен, поглощен самим собой и эгоистичен, пока, наконец, не понял природы своей депрессии». Это произошло примерно в то время, когда на экраны выходил первый «Стюарт Литтл».

Хью понял, что находится не в самом лучшем состоянии.

Несмотря на то, что на экране он чаще всего представлял жизнерадостным, полным сил героем, в глубине души Хью всегда оставался пессимистом. И чем лучше и успешнее развивалась его карьера, тем сильнее углублялся его пессимизм. Черные тучи депрессии часто повергали его в безнадежность.

A close-up, black and white portrait of Hugh Laurie, showing his eyes and a slight smile. The image is partially obscured by text on the left and bottom.

HUGH LAURIE
**LET THEM
TALK**



Смотря на фотографии Джима Керри последних лет, приходится невольно констатировать факт угасания жизни в его взгляде и глазах. Поклонники беспокоятся.

Можно искать причины в его текущим проблемах, но, как оказывается, они сидят глубоко в его прошлом.

Суровая подростковая юность Джима Керри была связана с потерей его отцом работы и будущему комику приходилось помогать на низкооплачиваемых вакансиях, не покладая рук. Времена были настолько тяжелыми, что Джиму приходилось иногда жить в трейлере и даже в палатке. Но сам актер говорит, что все эти невзгоды только сформировали его чувство юмора.

В одном из интервью Керри сравнил свой образ с маской, говоря о том, что несчастных людей никто не любит, а потому пускай лучше смотрят на позитивный и радостный образ. И Джим его отлично отыгрывал в кино.



