

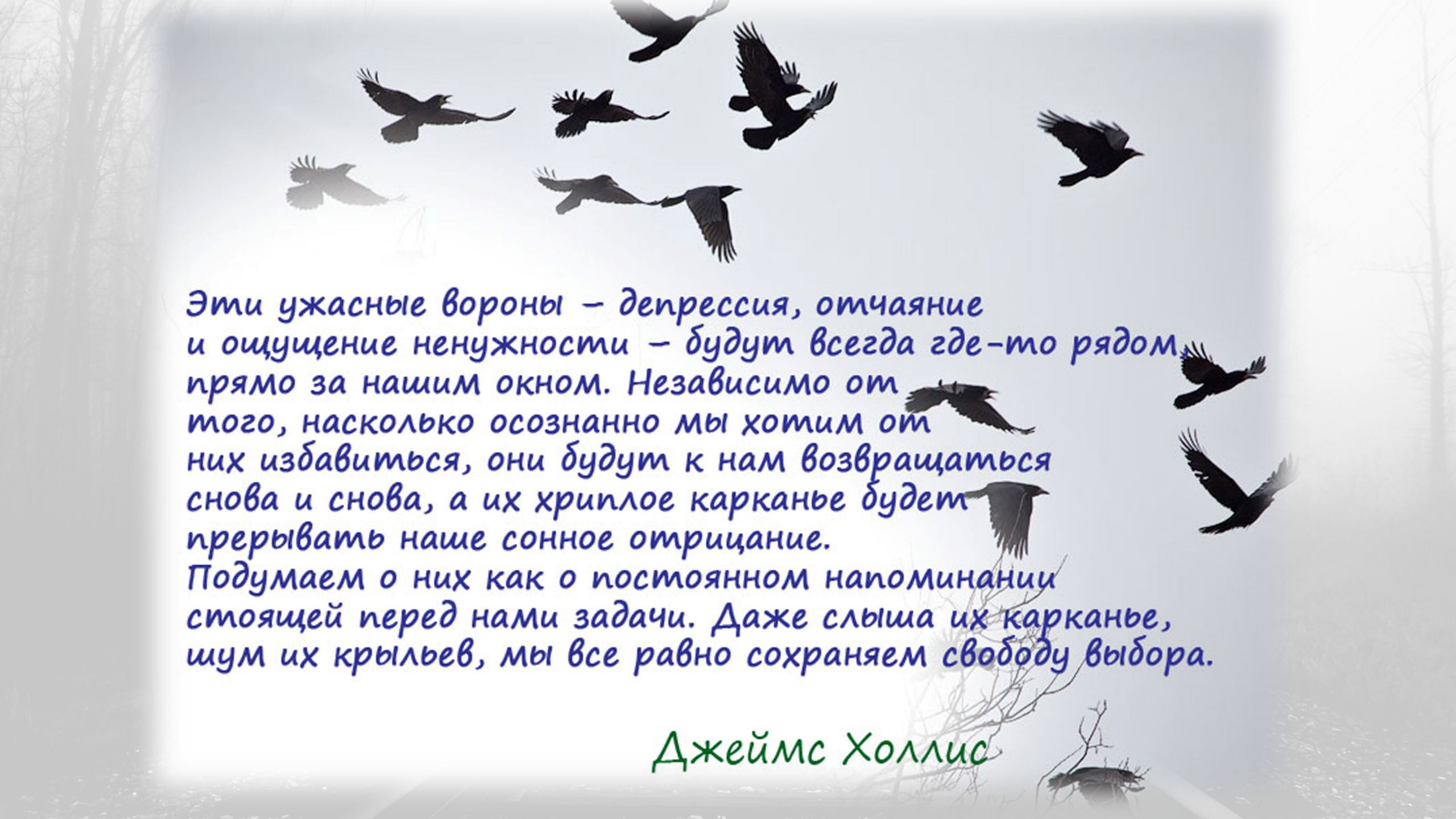
Депрессия –
невъдуманная
болезнь





24 марта

**Международный день
борьбы с депрессией**



Эти ужасные вороны – депрессия, отчаяние и ощущение ненужности – будут всегда где-то рядом, прямо за нашим окном. Независимо от того, насколько осознанно мы хотим от них избавиться, они будут к нам возвращаться снова и снова, а их хриплое карканье будет прерывать наше сонное отрицание. Подумаем о них как о постоянном напоминании стоящей перед нами задачи. Даже слыша их карканье, шум их крыльев, мы все равно сохраняем свободу выбора.

Джеймс Холлис

Депрессия (депрессивное расстройство) – это психическое нарушение, которое характеризуется выраженной апатией, пессимизмом, снижением настроения и активности, утратой интереса и удовлетворения от занятий, которые раньше приносили радость.



В развитии депрессии участвует комплекс факторов – от генетической предрасположенности до сильного стресса. Но что именно провоцирует нарушение, учёным так до сих пор и неизвестно.

В зависимости от выраженности и характера проявлений депрессия бывает следующих видов:

- **Большая или клиническая** – помимо сниженного настроения могут присутствовать бессонница, сонливость, слабость, чувство вины и самоуничижение, возбуждение или заторможенность, проблемы с весом и аппетитом.
- **Послеродовая** – развивается через 10-14 дней после родов на фоне гормональной перестройки, тревоги за малыша, постоянного недосыпания и чрезмерной усталости.
- **Атипичная** – наряду с типичными симптомами депрессивного расстройства присутствуют и атипичные – повышенный аппетит, набор веса, эмоциональная реактивность.
- **Рекуррентная** – эпизоды развиваются примерно 1 раз в месяц и длятся всего 2-3 дня. Для установления диагноза требуется регулярное возникновение эпизодов в течение года.
- **Малая** – наблюдаются не все симптомы клинической депрессии, но в течение хотя бы 2-х недель присутствуют 2 основных критерия депрессии.
- **Дистимия** – умеренная форма нарушения настроения, характеризующаяся более мягкими и менее выраженными симптомами в сравнении с клинической депрессией. Несмотря на это имеет затяжное течение, длится намного дольше, не менее 2 лет. Поэтому ее часто именуют **хронической депрессией**. Иногда переходит в большое депрессивное расстройство.

Депрессия не пройдет самостоятельно, а чем дольше человек не будет получать профессиональную и квалифицированную помощь, тем более выраженными и глубокими будут депрессивные проявления. Поэтому человеку страдающему депрессией необходима медицинская консультация квалифицированного специалиста, врача-психиатра, врача-психотерапевта, для выработки последующего индивидуального лечения депрессии.

Современный подход к лечению депрессий предполагает комбинацию различных методов - биологической терапии (медикаментозной) и психотерапии.





Для того, чтобы препятствовать развитию депрессии, нужно научиться преодолевать стрессовые ситуации. Здоровый сон, не менее 8 часов в сутки. Двигательная активность, хотя бы просто прогуляться перед сном. Не загружайте себя работой, ставьте достижимые цели. Здоровый образ жизни, сбалансированное питание, правильный режим работы и отдыха - вот что поможет бороться со стрессом и сохранить душевное равновесие! Нужно находить время для своих увлечений, любимых книг и встреч с друзьями. Положительные эмоции — основной фактор в профилактике депрессии.

Мифы и факты о депрессии

МИФ: Депрессия — это просто жалость к себе

Если человек не демонстрирует силы воли и устойчивости к стрессовым ситуациям, то быстро может получить «ярлык» нытика. Но люди, у которых есть клиническая депрессия, не просто ленивы или жалеют себя. Депрессия – это проблема со здоровьем, связанная с изменениями в мозге. И как все подобные проблемы требует соответствующего лечения.



ФАКТ: У мужчин сложнее диагностировать депрессию

Часто, находясь в депрессии, мужчины не выражают грусть или подавленность (характерные для депрессии эмоции). Вместо этого они могут быть раздражительными, слишком беспокойными или даже агрессивными. Довольно часто мужчины пытаются справиться с депрессией, прибегая к рискованному поведению, употреблению алкоголя или наркотиков.

МИФ: Люди в депрессии много плачут

Не всегда. Некоторые люди не плачут и даже не выглядят такими уж грустными, будучи при этом в депрессии. Вместо этого они бывают эмоционально «пусты», могут чувствовать себя бесполезными и никчемными. Даже при отсутствии “драматических” симптомов невылеченная депрессия мешает людям жить полной жизнью и разрушает семьи.



ФАКТ: Надежда всегда есть!

В глубокой депрессии люди могут думать, что не осталось ни малейшей надежды на перемены и улучшение их жизни. Но фокус в том, что эта безнадежность является частью болезни, ее симптомом, негативной интерпретацией реальности, а не самой реальностью больного. При правильном лечении положительное мышление постепенно заменяет негативное. Сон и аппетит улучшаются, настроение выравнивается.

ПЕЧАТНЫЕ ИЗДАНИЯ

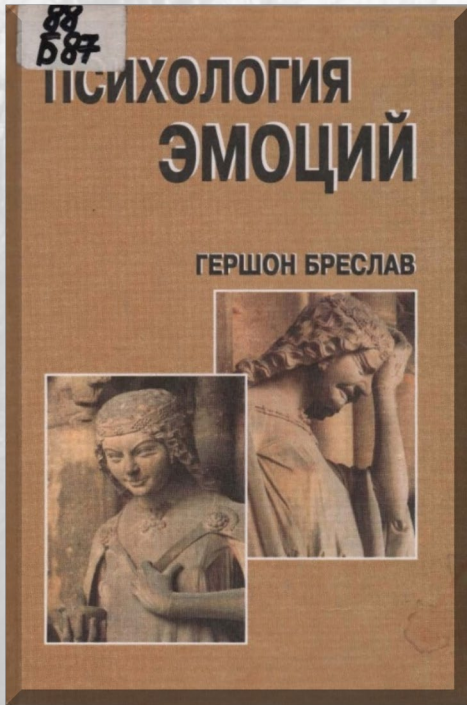
88

Б87

Бреслав Г.М.

Психология эмоций : учебное пособие / Г.М. Бреслав. – Москва : Издательский центр «Академия», 2004. – 541 с.

Учебное пособие знакомит с современной психологией эмоциональной сферы и освещает все основные направления изучения эмоций и чувств человека. Предназначено студентам, профессионалам в области психологии и смежных наук, а также всем тем, кто хочет познакомиться с серьезными научными исследованиями эмоциональной жизни человека.



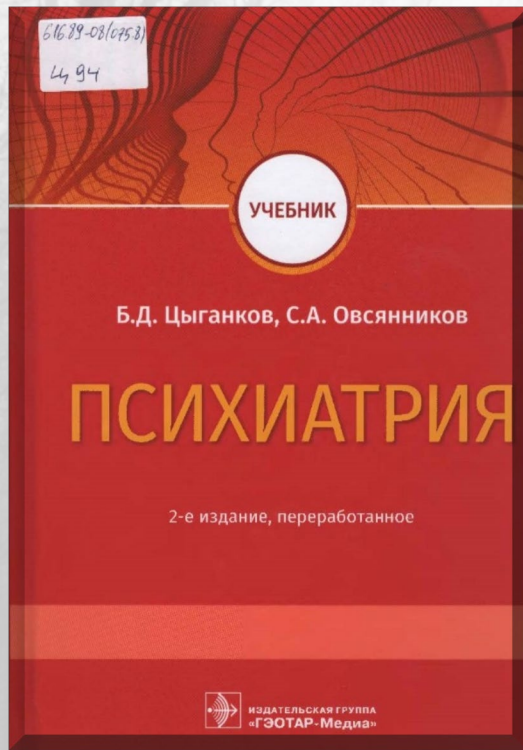
616.89-000

К 49

Клиническая психология : словарь / Под ред. Н.Д. Твороговой. - , Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах. – Москва : ПЭР СЭ, 2006. – 416 с.

Словарь рассчитан на студентов, аспирантов и преподавателей психологических факультетов вузов, в учебный план которых включена клиническая психология, а также на широкий круг читателей, интересующихся проблематикой клинической психологии.





616.89-08 (075.8)

Ц 94

Цыганков Б.Д.

Психиатрия : учебник / Б.Д. Цыганков, С.А. Овсянников. – 2-е изд. перераб. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. – 544 с.

Учебник предназначен студентам медицинских вузов.

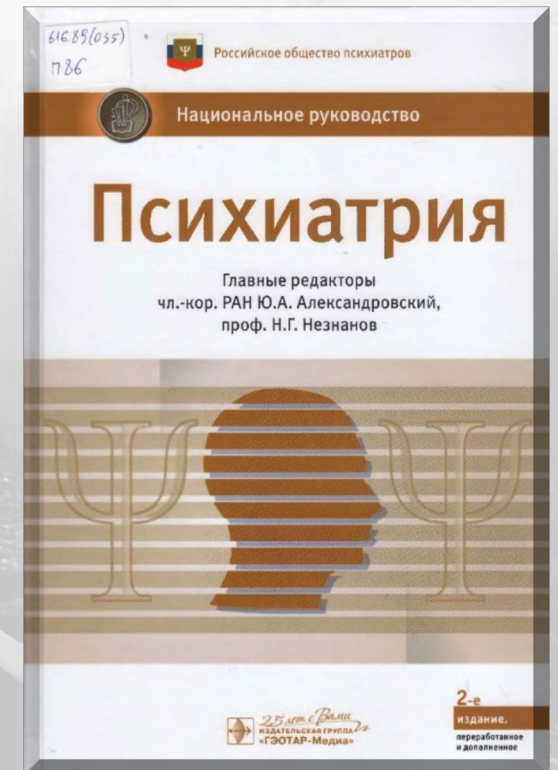
616.89 (035)

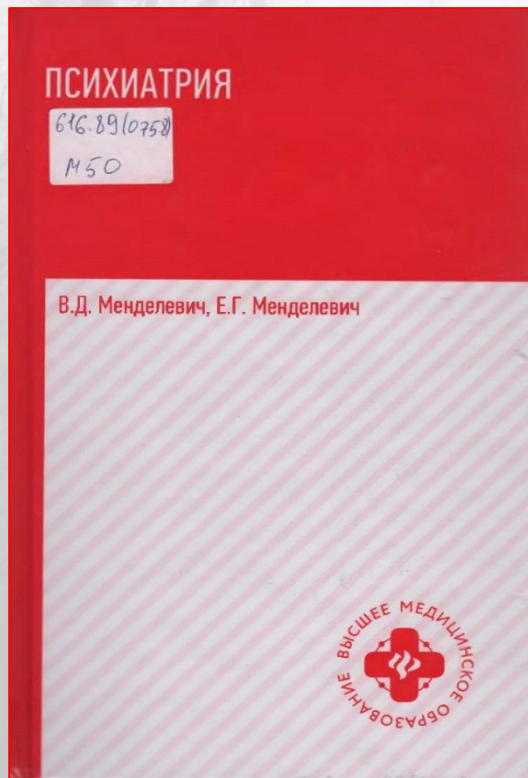
П 86

Психиатрия : национальное руководство : руководство / ред.: Ю.А. Александровский, Н.Г. Незнанов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ГЭОТАР -МЕДИА, 2020. – 1008 с. : ил.

Руководство предназначено психиатрам, клиническим психологам, ординаторам, аспирантам, студентам старших курсов медицинских высших учебных заведений.

2-е издание, переработанное и дополненное.





616.89(075.8)

М 50

Менделевич В.Д.

Психиатрия : учебник / В.Д. Менделевич, Е.Г. Менделевич. – 4-е изд. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. - 412 с. : ил.

В учебнике отражены основные разделы психиатрии, подробно описана психиатрическая пропедевтика, позволяющая врачу распознавать психическое состояние у пациента и точно его диагностировать.

Учебник предназначен для студентов высших медицинских заведений.

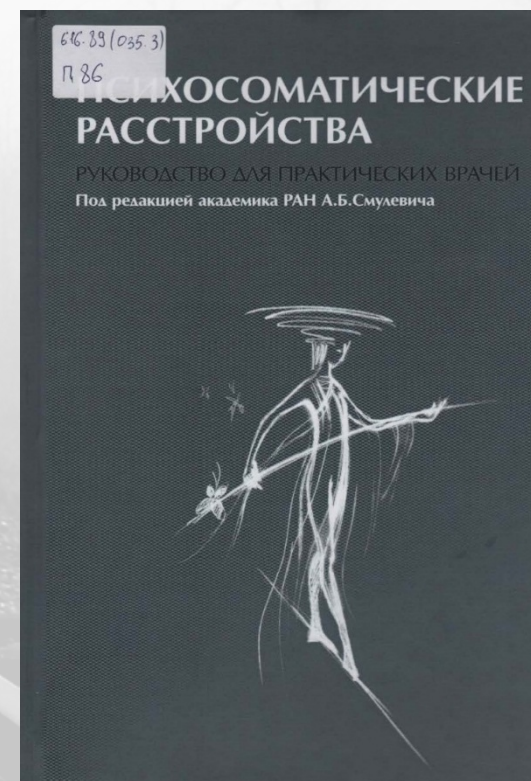
616.89(035.3)

П 86

Психосоматические расстройства: руководство для практических врачей : монография / под ред. А.Б. Смулевича. – Москва : МЕДпресс-информ, 2019. – 496 с. : ил.

Книга адресована широкому кругу медицинских работников, занятых в практическом здравоохранении: психиатрам, терапевтам, кардиологам, онкологам, дерматологам, а также врачам других специальностей, клиническим психологам, организаторам здравоохранения.

Издание может быть рекомендовано в качестве учебного пособия для слушателей системы последипломного образования.





616.898.1

С 52

Смулевич А.Б.

Депрессии при соматических и психических заболеваниях : монография / А. Б. Смулевич. – Москва : МИА, 2007. – 425 с.

Издание предназначено для врачей работающих в области психосоматики, а также психиатров, психотерапевтов и медицинских психологов и может быть рекомендовано для слушателей системы последипломного образования.

616.898.1

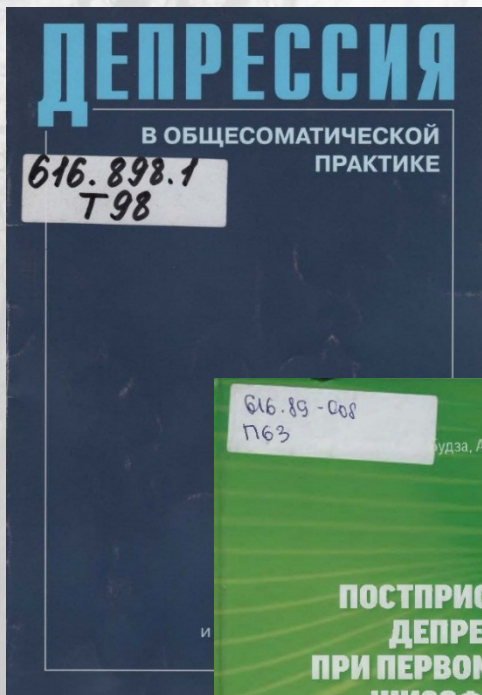
М 62

Минутко В.Л.

Депрессия : монография / В. Л. Минутко. – Москва : ГЭОТАР- Медиа, 2006. - 318 с.

Книга предназначена врачам-психиатрам, психотерапевтам, психологам, социальным работникам, студентам медицинских и психологических вузов, а также читателям широкого круга.



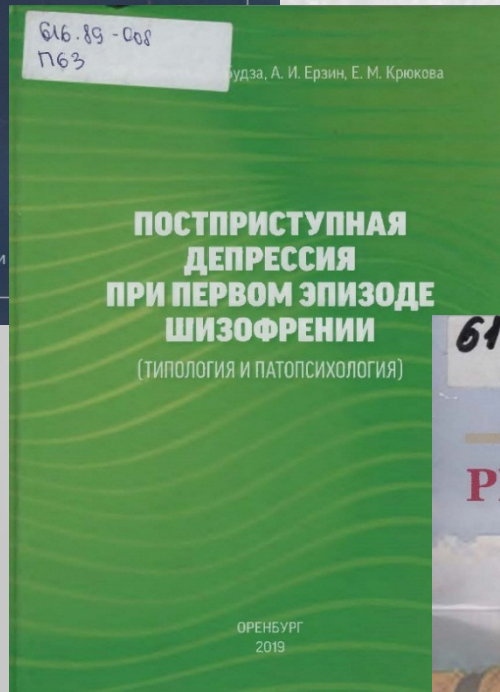


616.898.1

Т 98

Тювина Н.А.

Депрессия в общесоматической практике : методические указания / Н.А. Тювина. – Москва : 2001. – 24 с.



616.89-008.454

П 63

Постприступная депрессия при первом эпизоде шизофрении (Типология и патопсихология) : монография / Е.Ю. Антохин, В.Г. Будза, А.И. Ерзин, Е.М. Крюкова. – Оренбург : Изд- во ОрГМУ, 2019. – 268 с.



616.898.1

Б 95

Быков Ю.В.

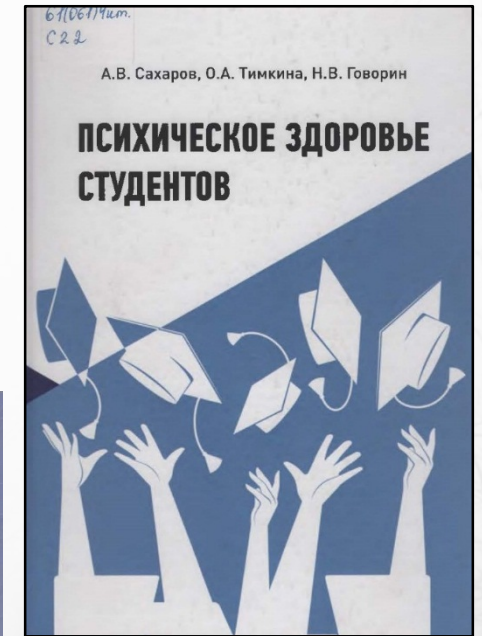
Резистентные к терапии депрессии : монография / Ю.В. Быков. – Ставрополь : ООО "Идея+", 2009. – 90 с.

61(061)Чит

С 22

Сахаров А.В.

Психическое здоровье студентов : монография / А.В. Сахаров, О.А. Тимкина, Н.В. Говорин. – Томск : Изд-во "Иван Фёдоров", 2018. - 100 с.

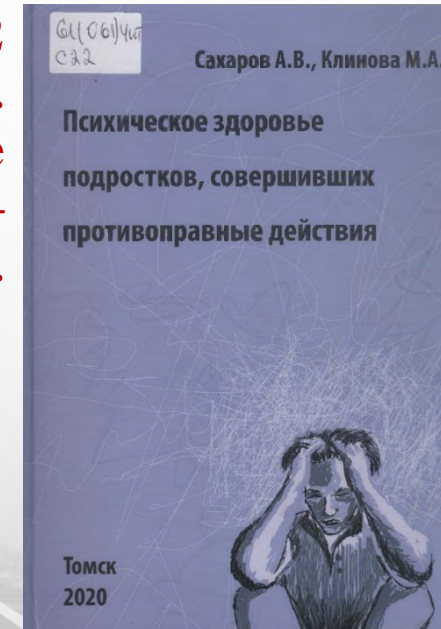


61 (061) Чит.

С 22

Сахаров А.В.

Психическое здоровье подростков, совершивших противоправные действия : монография / А.В. Сахаров, М.А. Клинова ; ЧГМА. – Томск : Изд-во "Иван Фёдоров", 2020. – 172 с. : ил., табл.

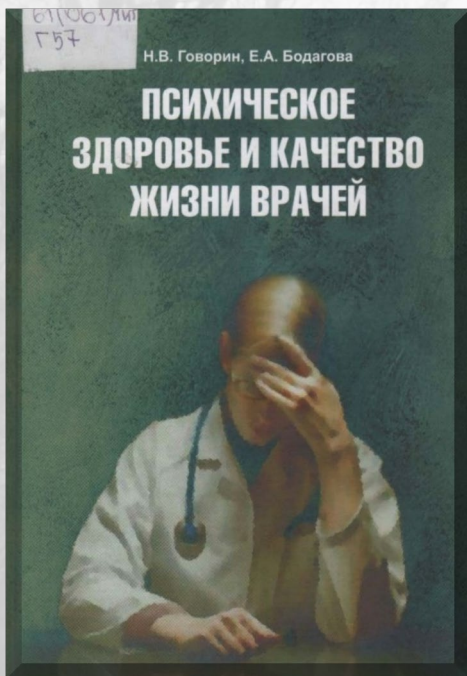


61(061)Чит.

П 86

Психическое здоровье призывного контингента : монография / Н.В. Говорин [и др.] ; ЧГМА. – Чита : Экспресс-издательство, 2011. – 204 с.





61(061)Чит

Г 57

Говорин Н.В.

Психическое здоровье и качество жизни врачей : монография / Н.В, Говорин , Е.А. Бодагова ; ЧГМА. – Томск, Чита : Изд-во «Иван Фёдоров», 2013. – 126 с. : табл.

В настоящей монографии представлены результаты исследования психического здоровья и качества жизни врачей. Работа содержит данные по распространенности невротических расстройств, тревожности, синдрома эмоционального выгорания, наркологических расстройств среди врачей, а также результаты изучения качества жизни и социального функционирования данной профессиональной категории.

Предназначено для организаторов здравоохранения, психиатров, наркологов, психотерапевтов, а также специалистов других врачебных специальностей.

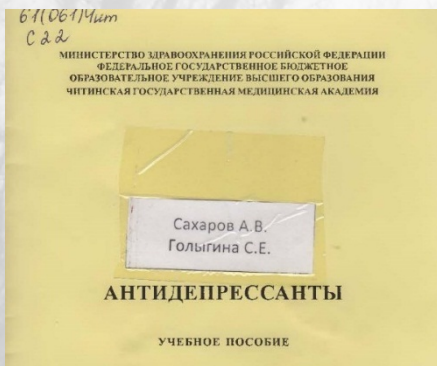
61 (061) Чит.

А 92

Атлас психического здоровья населения Забайкальского края : атлас / под ред.: Н.А. Бохана, Н.В. Говорина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Новосибирск : ДЕАЛСИБ, 2020. – 128 с. : цв. ил.

Книга может быть полезной врачам-психиатрам, психиатрам-наркологам, психотерапевтам, организаторам здравоохранения, а также широкому кругу врачей и научных сотрудников.



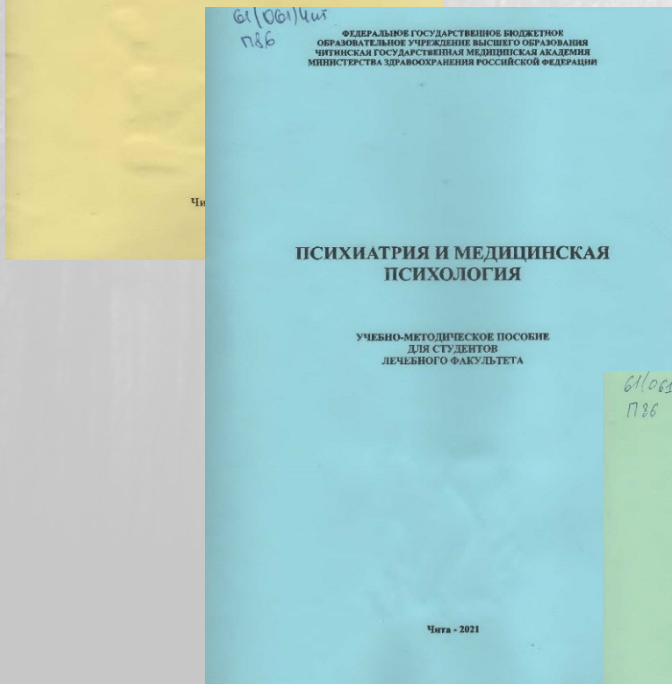


61(061)Чит

С 22

Сахаров А.В.

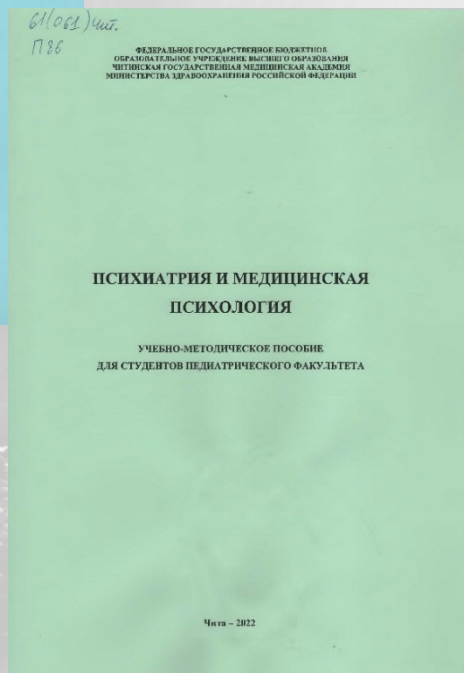
Антидепрессанты : учебное пособие / А.В. Сахаров, С.Е. Голыгина ; ЧГМА. – Чита : РИЦ ЧГМА, 2020. – 36 с.



61 (061) Чит.

П 86

Психиатрия и медицинская психология : учебно-методическое пособие для студентов лечебного факультета / А. В. Сахаров, О. А. Тимкина, С. Е. Голыгина [и др.] ; ЧГМА. - 2-е изд., доп. и перераб. - Чита : РИЦ ЧГМА, 2021. - 153 с. : табл., ил.



61 (061)Чит.

П 86

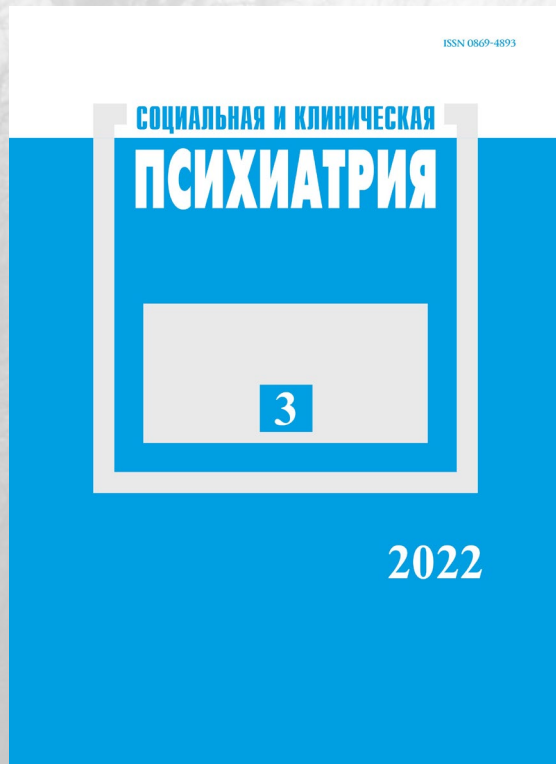
Психиатрия и медицинская психология: учебно-методическое пособие для студентов педиатрического факультета. 2-е изд., дополн. и перераб. / А.В. Сахаров, О.А. Тимкина, С.Е. Голыгина [и др.] ; ЧГМА. – Чита : РИЦ ЧГМА, 2022. – 203 с.

ПЕРИОДИЧЕСКИЕ ИЗДАНИЯ

Журнал «Социальная и клиническая психиатрия»

Основное направление – клинические и социальные аспекты теории и практики психиатрии. Помимо оригинальных статей, материалов дискуссий, обзоров в журнале публикуются сведения о деятельности психиатрических и наркологических организаций, о новых формах помощи больным, о деятельности Российского психиатрического общества. Среди авторов журнала – психиатры и наркологи России и многих других стран.

Режим доступа: <https://psychiatr.ru/magazine/scp>



Журнал «Психиатрия и психофармакотерапия им. П.Б. Ганнушкина»

Предназначен для врачей-психиатров, наркологов, психотерапевтов, неврологов и врачей общей практики, интересующихся проблемами психического здоровья. Приводятся материалы, посвященные новейшим достижениям современной психофармакотерапии, результаты последних отечественных и зарубежных исследований.

Режим доступа: https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=7971





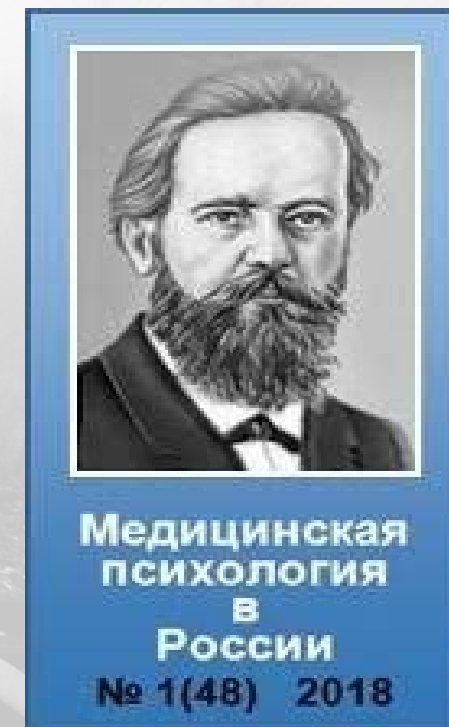
Журнал «Российский психиатрический журнал»

На страницах издания освещаются важнейшие научные и научно-практические вопросы современной психиатрии: диагностика и современные подходы к лечению больных с психическими расстройствами, вопросы психиатрии чрезвычайных ситуаций, социальной и судебной психиатрии, детской и подростковой психиатрии. Предназначается для научных работников, практикующих специалистов, преподавателей, аспирантов.

Журнал «Медицинская психология в России»

Главная цель издания — создание научной площадки, в рамках которой специалисты смогут обсуждать актуальные проблемы фундаментальных и прикладных исследований в области медицинской (клинической) психологии в России.

Режим доступа: <http://mprj.ru/>



Ежемесячный научно-практический журнал

Психическое здоровье

Читайте в номере:

Жовнерчук Е.В., Чичкалин В.А., Жовнерчук И.Ю., Лихачевский Н.С., Мошкин В.В., Юршак И.В.
Методика определения психической надежности сотрудников транспортной безопасности с использованием машинного обучения

Курашова А.А., Крылова Е.С., Канада В.Г.
Прекурсоры патологической динамики пограничного расстройства личности в юности

Саваткина Т.А., Тюменкова Г.В., Пятковский В.Г., Аманжол О.В.
Достижения и проблемы в сфере психосоциальной реабилитации: результаты социологического исследования в Приволжском федеральном округе

Антошкин Е.Ю.
Коллинг-структура у больных с постпсихотической депрессией, переживших первый эпизод шизофрении

Степанов А.А., Далава Н.В., Горбаченко Н.А., Стригова С.Е., Зарова М.В., Зарова Н.В., Суркова К.А., Баламкина Е.Е.
Нейрокогнитивный подход в мультидисциплинарном изучении детей и подростков, зачатых с помощью ЭКО

Пятковский И.Ю.
Концепция «микроглот» помешательства U. Tietat

Ходяков А.В., Суворовская М.М., Комникова Ю.М., Суворовская Е.М.
Организация сервисов помощи при первом психическом эпизоде: обзор литературы

Орехов А.С., Савельев А.Г., Бажукова Т.А., Зыкова А.С.
Особенности микробиома пародонта у пациентов с психическими расстройствами

Мошкова И.Ю., Осипова Н.Н., Алешкина Г.А., Саваткина Т.А., Рогинин А.А.
Коморбидность депрессии и синдрома зависимости

Агейкин А.В., Мошкова В.А., Тыхина А.Ю., Аманжолов А.К., Колесова Е.В., Пятковский С.Ю., Майтаткина А.М., Якушечкин А.Д.
Нейропластичность головного мозга и модели ее регуляции

Носачев Г.М., Носачев И.Г.
Значение духовной составляющей биопсихосоциального подхода для теории психотерапии (на примере медицинской модели)

Контактная информация

Издатель
Иренин Дмитрий

телефон:
+7(495) 518 1451

e-mail:
genius-media@mail.ru

12
2022

Журнал «Психическое здоровье»

Включает в себя экспериментальные и теоретические работы в области психиатрии и психотерапии, классика психиатрии и психотерапии, организационно-методические аспекты оказания психической помощи в России и за рубежом, результаты современных доказательных экспериментальных и клинических исследований по проблемам биологической психиатрии и биологических методов терапии психических заболеваний, нормативные документы по оказанию психической помощи.

«Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова»

Одно из старейших медицинских изданий России, основанное в 1901 году. Широкий диапазон предлагаемых журналом материалов и разнообразие форм их представления привлекают внимание научных работников и врачей, опытных и начинающих медиков, причем не только неврологов и психиатров, но и специалистов смежных областей медицины.



ЭЛЕКТРОННЫЕ ИЗДАНИЯ

Тювина Н.А. Депрессии у женщин / Н.А. Тювина, А.Е. Столярова, Е.О. Воронина. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. – 160 с. – ISBN 978-5-9704-7596-6, DOI: 10.33029/9704-7596-6-2023-DIW-1-160.

Режим доступа :

<https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970475966.html>

Издание предназначено психиатрам, неврологам, гинекологам, эндокринологам, а также будет интересно широкому кругу читателей.



Мазо Г.Э. Депрессивное расстройство / Г.Э. Мазо, Н.Г. Незнанов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. – 128 с. - ISBN 978-5-9704-5840-2.

Режим доступа :

<https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970458402.html>

Предназначено психиатрам, неврологам, психотерапевтам, семейным врачам, а также ординаторам и врачам, проходящим обучение в системе дополнительного профессионального образования по психиатрии.





Бунькова К.М. Депрессии и неврозы / Бунькова К.М. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2011. – 176 с. (Серия "Библиотека врача-специалиста") – ISBN 978-5-9704-1975-5.

Режим доступа :

<https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970419755.html>

Предназначено для врачей общей практики, психиатров и психотерапевтов.

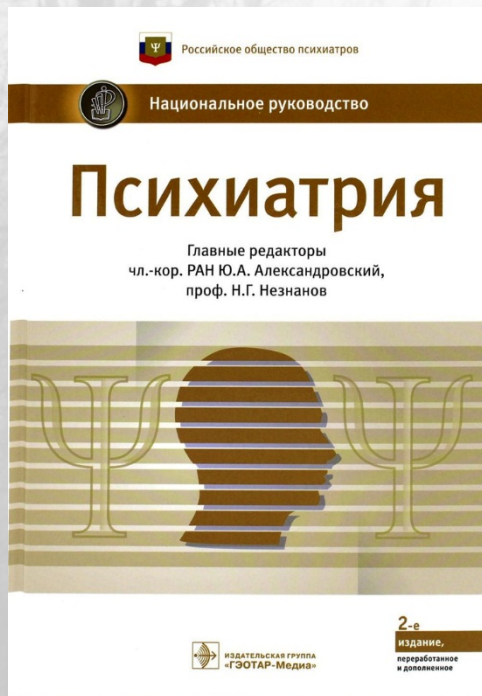
Цыганков Б.Д. Психиатрия. Основы клинической психопатологии : учебник / Б.Д. Цыганков, С.А. Овсянников – 3-е изд. , стер. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. – 384 с. – ISBN 978-5-9704-5876-1.

Режим доступа :

<https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970458761.html>

Издание предназначено клиническим ординаторам и аспирантам, обучающимся в системе высшего профессионального образования в области психиатрии, а также врачам-психиатрам, наркологам, психотерапевтам, обучающимся на факультетах дополнительного профессионального образования.





Психиатрия : национальное руководство / гл. ред.: Ю.А. Александровский, Н.Г. Незнанов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. – 1008 с. – ISBN 978-5-9704-7334-4.

Режим доступа :

<https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970473344.html>

Руководство предназначено психиатрам, клиническим психологам, ординаторам, аспирантам, студентам старших курсов медицинских высших учебных заведений.

Александровский Ю.А. Психиатрия : национальное руководство. Краткое издание / под ред. Ю.А. Александровского, Н.Г. Незнанова ; отв. ред. Г.Э. Мазо. - 2-е изд. , перераб. и доп. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. – 768 с. – ISBN 978-5-9704-6295-9.

Режим доступа :

<https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970462959.html>

Руководство адресовано врачам-психиатрам, наркологам, медицинским психологам и другим специалистам, работающим не только в психиатрических учреждениях, но и в общемедицинской практике.



Спасибо за внимание!



**Выставку подготовили сотрудники отдела
обслуживания научной литературой
Зав.отделом: Гурулева В.Х.
Главный библиотекарь : Илюхина О.И.**