



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та
безпеки життєдіяльності
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

**ЯК РОЗПІЗНАТИ ДЕПРЕСІЮ ТА ДО КОГО
ЗВЕРТАТИСЯ ПО ДОПОМОГУ?**



м. Кропивницький



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та
безпеки життєдіяльності
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

**ЯК РОЗПІЗНАТИ ДЕПРЕСІЮ ТА ДО КОГО
ЗВЕРТАТИСЯ ПО ДОПОМОГУ?**



м. Кропивницький

Почувши слово “депресія”, багато людей одразу згадують осінню нудьгу й щиро дивуються, чому хтось не може місяцями та навіть роками впоратися з цим. Мовляв, просто ж треба більше на свіжому повітрі бувати або більше працювати, а не страждати. Важливо розуміти, що депресія — це не просто поганий настрій або “позиція жертви”, а важке та небезпечне для життя захворювання.

Наскільки депресія поширена в світі?

Станом на березень 2023 року ВООЗ стверджує, що в світі біля 5% дорослих людей страждають на депресію. Цікаво, що захворювання діагностують вдвічі частіше в жінок. Можливо, це пов’язано з розвитком післяпологової депресії. У всьому світі понад 10% вагітних жінок і жінок, які щойно народили, страждають на цю хворобу.

Депресія небезпечна для життя, адже породжує суїцидальні наміри. За статистикою від ВООЗ, самогубства займають четверте місце серед причин смерті людей 15-29 років.

Основна проблема в діагностиці депресії — це неочевидність хвороби.

Як розпізнати депресію?

✓ Довідник діагностичних критеріїв DSM-5 визначає великий депресивний розлад як:

✓ Пригнічений настрій упродовж переважної частини дня, протягом двох тижнів підряд.

✓ Помітно знижена зацікавленість або задоволеність від усіх або майже всіх видів діяльності.

✓ Значна втрата або набір ваги без зусиль. Різка зміна апетиту.

✓ Прояви безсоння або сонливості майже щодня.

✓ Психомоторне збудження або, навпаки, загальмованість.

✓ Щоденна втома та/або втрата енергії.

✓ Почуття нікчемності та/або надмірної чи недоречної провини.

✓ Зниження здатності мислити чи зосереджуватися, нерішучість.

✓ Думки про смерть без конкретного плану або спроба чи конкретний план самогубства.

Якщо ви помітили в себе 5 і більше пунктів зі списку вище, що тривають понад 2 тижні та супроводжуються пригніченим настроєм та/або втратою зацікавленості чи задоволення — пройдіть фахову діагностику.

Психічне здоров’я — це не чорно-білий формат “хворий-здоровий”. Це схоже на динамічний континуум, 80% якого складає відчуття задоволення від життя та гарна функціональність, 15% — втрата задоволення від життя, але збереження функціональності та орієнтовно 5% — ні задоволення, ні функціональності.

Почувши слово “депресія”, багато людей одразу згадують осінню нудьгу й щиро дивуються, чому хтось не може місяцями та навіть роками впоратися з цим. Мовляв, просто ж треба більше на свіжому повітрі бувати або більше працювати, а не страждати. Важливо розуміти, що депресія — це не просто поганий настрій або “позиція жертви”, а важке та небезпечне для життя захворювання.

Наскільки депресія поширена в світі?

Станом на березень 2023 року ВООЗ стверджує, що в світі біля 5% дорослих людей страждають на депресію. Цікаво, що захворювання діагностують вдвічі частіше в жінок. Можливо, це пов’язано з розвитком післяпологової депресії. У всьому світі понад 10% вагітних жінок і жінок, які щойно народили, страждають на цю хворобу.

Депресія небезпечна для життя, адже породжує суїцидальні наміри. За статистикою від ВООЗ, самогубства займають четверте місце серед причин смерті людей 15-29 років.

Основна проблема в діагностиці депресії — це неочевидність хвороби.

Як розпізнати депресію?

✓ Довідник діагностичних критеріїв DSM-5 визначає великий депресивний розлад як:

✓ Пригнічений настрій упродовж переважної частини дня, протягом двох тижнів підряд.

✓ Помітно знижена зацікавленість або задоволеність від усіх або майже всіх видів діяльності.

✓ Значна втрата або набір ваги без зусиль. Різка зміна апетиту.

✓ Прояви безсоння або сонливості майже щодня.

✓ Психомоторне збудження або, навпаки, загальмованість.

✓ Щоденна втома та/або втрата енергії.

✓ Почуття нікчемності та/або надмірної чи недоречної провини.

✓ Зниження здатності мислити чи зосереджуватися, нерішучість.

✓ Думки про смерть без конкретного плану або спроба чи конкретний план самогубства.

Якщо ви помітили в себе 5 і більше пунктів зі списку вище, що тривають понад 2 тижні та супроводжуються пригніченим настроєм та/або втратою зацікавленості чи задоволення — пройдіть фахову діагностику.

Психічне здоров’я — це не чорно-білий формат “хворий-здоровий”. Це схоже на динамічний континуум, 80% якого складає відчуття задоволення від життя та гарна функціональність, 15% — втрата задоволення від життя, але збереження функціональності та орієнтовно 5% — ні задоволення, ні функціональності.