

# ДЕПРЕССИЯ

подвергает риску здоровье мозга и может привести к нарушениям памяти

Забота об эмоциональном состоянии играет важную роль в поддержке функций памяти. Исследования доказывают, что депрессия увеличивает риск возникновения нарушений памяти. Депрессию нужно лечить вовремя. Обратись за помощью в поликлинику.

Депрессия ухудшает память, в частности внимание, рабочую память, запоминание и вспоминание. Мозг не работает интенсивно из-за происходящих в нём химических изменений. С этим можно бороться, например, лекарствами, которые выправляют возможные нарушения памяти.



Депрессия влияет на всех людей по-разному. Инициативность и мотивация могут уменьшиться. Заинтересованность происходящим ослабевает, и трудно удержать что-то в памяти. В депрессии находящийся человек видит больше негативного, чем положительного. Смысл жизни исчезает.

Наибольшая часть депрессивных состояний начинается после какого-то значительного и негативного изменения в жизни.

## ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ



История жизни и влияющие на неё факторы, например иммиграция.



Кризисы в жизни, травматический опыт, несчастные случаи и смерть близких.



Безработица и беспокойство о будущем и близких людях.

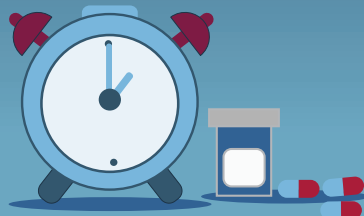


Отсутствие социальных связей, одиночество и оторванность от корней, т.е. отсутствие ощущения принадлежности куда-либо.

## СИМПТОМЫ



Тоска и уныние



Проблемы со сном: бессонница или излишнее количество сна



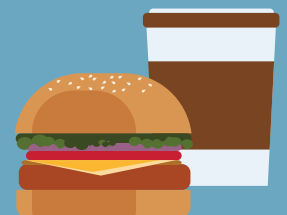
Аномальная вялость и безынициативность



Чувство вины, потеря уверенности в себе



Состояние никчёмности и мысли о самоубийстве, беспокойство и состояние страха, а также злоупотребление алкоголем. Физические симптомы как биение сердца и повышение кровяного давления.



Повышенный или пониженный аппетит. Различные болезненные симптомы как головная боль, боль в животе или груди.

## ДЕПРЕССИЯ

Появление симптомов достаточно точно определяется. Часто депрессия начинается из-за какой-то значительной утраты.

Справляется в общем с бытовыми делами, например, с приготовлением еды и стиркой белья, если форма депрессии не очень серьёзная.

Пробелы в памяти и забывчивость, когда как новые, так и старые факты забываются. Проблемы с концентрацией.

Акцентирование симптомов, болезненное чувство усиливается, эмоциональная чувствительность.

Письмо, речь и моторные функции не нарушаются.

На вопросы часто отвечает «не знаю».

Во время депрессии появляются суицидальные мысли и увеличивается риск самоубийства.



## НАРУШЕНИЕ ПАМЯТИ

Симптомы проявляются постепенно. Человек часто сам их не видит, но близкие замечают изменения.

Потребность помощи в бытовых вопросах растёт. Время посещения врача, имена близких, знакомые маршруты и слова могут забываться.

Проблемы с кратковременной памятью, человек не помнит, что произошло совсем недавно. Он помнит давние события, например, связанные с детством.

Симптомы, как забывчивость, старательно скрываются

При нарушении памяти сноровка и моторика ухудшаются.

Отвечает на вопросы, но ответы могут быть неверными.

У человека с нарушениями памяти нет обычно суицидальных мыслей.

## КАК СОХРАНИТЬ ЯСНОСТЬ УМА



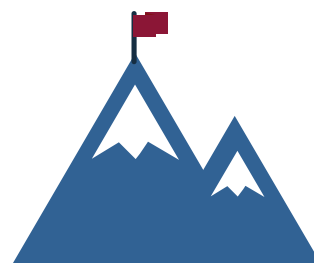
Ты веришь в будущее и у тебя есть надежда



У тебя есть семья, друзья, безопасная среда и ты заслуживаешь достаточных средств к существованию.



Ты можешь увлекаться тем, что тебе нравится.



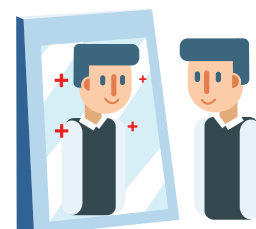
Ты видишь в своей жизни и хорошие стороны.



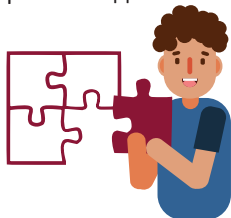
Ты связан общественными отношениями, например, через работу, увлечения или вероисповедание.



У тебя есть друзья, с которыми ты можешь поговорить о важных для тебя вещах.



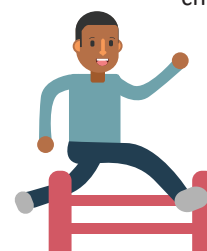
Ты веришь в себя и свои способности.



У тебя есть возможность влиять на свою жизнь.



Ты достаточно двигаешься и спишь.



Ты умеешь справляться с трудностями.

Источники: Suomen Mielenterveysseura: Opas maahanmuuttajien parissa toimiville | [www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)  
Muistiliitto "Työikäisen muistivaikeuden syy on selvitettävä" -Artikkeli, Duodecim | [www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p\\_artikkeli=tt100354](http://www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=tt100354)  
Kriisin ja masennuksen tunnistaminen ja hoito -opas maahanmuuttajille. Turun AMK  
Huovinen Maarit (toim.): Muistihäiriöt  
Luhtasaari Sinikka: Depis. Masennuksen eri muodot  
[www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi) | [www.muistisalo.fi](http://www.muistisalo.fi)  
Kuva ja taide: Karen Cipre | [karencipre.deviantart.com](http://karencipre.deviantart.com)