



Чи справді існує депресія?

Кожен п'ята людина на певному етапі свого життя хворіє на депресію, і зростаюча хвиля самогубств здебільшого пояснюється депресивними розладами.

Незважаючи на масштаби проблеми, деякі люди досить ставлять під сумнів існування депресії. Деякі з них навіть зайшли так далеко, що всі психічні захворювання взагалі вважають «міфом».

Психіатри - це лікарі, які діагностують і лікують депресію. В атмосфері скептицизму, страху та заперечення спеціалісти з питань психічного здоров'я, в ідеалі працюючи в мультидисциплінарній команді, мають завдання пояснити та підтримати рішення про лікування психічних розладів.

Це рішення має ґрунтуватися на діагнозі, який впливає з детального оцінювального інтерв'ю або серії інтерв'ю. Ця оцінка відповідає структурованим рекомендаціям, але, на відміну від інших галузей медицини, все ще проводиться без медичних аналізів чи біопсії. Немає діагностичних рентгенівських знімків чи точних вимірників. Діагноз повністю залежить від якості спілкування і спостережень лікаря.

Була така приказка «лікарі відрізняються, а пацієнти страждають». Щоб обмежити цю проблему, діагностику депресії встановлюють послідовно та надійно, гарантуючи дотримання чітких вказівок. Ці надійні діагностичні системи (відомі як МКХ або DSM) самі зазнали жорсткої критики. Критика DSM або МКХ полягає в тому, що, незважаючи на те, що вони можуть зробити діагностику більш надійною, вони також можуть сприяти постановці діагнозів, які не є справжніми.

Депресія - це справжній діагноз, який на сьогодні надійно діагностується і який є валідним.

Встановлення діагнозу депресії за допомогою МКХ вимагає наявності значної кількості симптомів, які є стійкими, проникаючі у всі сфери та глибокими. Вкрай важливо, що симптоми повинні бути суттєвою перешкодою для повсякденного життя та самозабезпечення людини на роботі чи вдома.

Хоча деякі люди відчувають страх перед будь-яким діагнозом, багато більше відчувають велике полегшення від того, що їхні страждання почули та зрозуміли, і що можна розпочати план лікування. Відчуття того, що тебе розуміють, асоціюється з полегшенням; страждання, які визнані та описані спеціалістом асоціюється з можливістю надії, а не відчаю.



Ця надія також справедлива, оскільки депресія дуже добре піддається лікуванню. Дані свідчать про те, що менше 40% людей з депресією отримують будь-яку професійну допомогу. Ті, хто звертаються за допомогою, часто мають симптоми, які не лікуються протягом багатьох місяців або навіть років. При належній оцінці та діагностиці одужання може початися протягом кількох тижнів після початку плану лікування.

Одна група об'єктивних симптомів і ознак депресії, безсумнівно, достовірна і показова. Вони називаються «меланхолійними рисами», і вони вказують на хімічну основу депресивного захворювання. Меланхолійні риси з'являються на додаток до основного: поганий настрій, втрата задоволення, почуття провини, відчай і суїцидальність. Вони проявляються як:

- Раннє ранкове пробудження;
- Ранковий страх з підняттям настрою вечорами;
- Втрата апетиту зі значною втратою ваги;
- Уповільнення когнітивних і моторних функцій та/або психоз (втрата зв'язку з реальністю).

Коли ці ознаки присутні, слід не тільки діагностувати клінічну депресію, але й призначити відповідне лікування (включаючи медикаменти).

Багато хто сумнівається, чи є розлади психічного здоров'я, описані в МКХ або DSM, справжніми чи виправданими. Проте об'єктивний розлад психічного здоров'я існує, і визнати це необхідно.

Стверджується, що діагностика посилює стигматизацію через навішування ярликів. Однак стигматизація психічних захворювань неминуче посилюється через сумніви щодо законності прийняття клінічного рішення на основі синдрому. Зрозуміло, що деякі люди відчувають стигматизацію через діагностичний ярлик, прикріплений до їхніх проблем, але інші відчувають величезне полегшення. Це діагностичне полегшення походить від підтвердження особистих страждань і досвіду того, що вас почули та зрозуміли. Коли це супроводжується планом догляду та дорожньою картою одужання, тоді діагноз часто вітається як значний прорив, який дозволяє відбутися одужанню.

Діагностика психічного здоров'я, ймовірно, нічого не говорить нам про причини розладу психічного здоров'я, але діагностика дійсно допомагає усвідомити потреби психічного здоров'я та може мати вирішальне значення при формуванні плану догляду.