



---

## Депресія в сучасному світі: як розпізнати і діяти правильно – думка експерта

---

25.12.2024



Депресія є одним із найпоширеніших психічних розладів сучасності, що впливає на мільйони людей у всьому світі. Під час війни та інших кризових ситуацій кількість випадків депресії значно зростає, що підкреслює важливість розуміння цього стану та вміння його розпізнавати.

Натомість доктор медичних наук і психіатр Олег Чабан наголошує на важливості розмежування короточасних депресивних проявів та депресивного розладу. Він підкреслює, що під час війни багато людей відчувають втому, тривогу та порушення сну, що є нормальною реакцією на ненормальні обставини. Однак, якщо ці симптоми тривають довго і заважають повсякденному життю, варто звернутися до фахівця.



### **Довідка**

*Олег Чабан – доктор медичних наук, професор, директор Навчально-наукового інституту психічного здоров'я Національного медичного університету ім. О. О. Богомольця.*

Детально про те, де межа між коротким депресивним проявом і розладом і чи можна заразитися депресією Олег Чабан розповів у подкасті «Простими словами» сезону «Наука стійкості», що виходить у межах ініціативи першої леді Олени Зеленської з впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»

### **Що таке депресія?**

Депресія – це не просто тимчасовий смуток чи реакція на стресову подію. Це серйозний психічний розлад, який характеризується стійким погіршенням настрою, втратою інтересу до повсякденної діяльності та зниженням енергії. Симптоми можуть включати порушення сну, апетиту, концентрації уваги та навіть фізичні болі без очевидної причини.

Професор Чабан також зазначає, що депресія може проявлятися по-різному у чоловіків та жінок. Жінки частіше схильні до емоційних розладів, що може бути пов'язано з біологічними та соціальними факторами.

Депресія не є інфекційним захворюванням, проте емоційний стан близьких людей може впливати на нас. Олег Чабан пояснює: якщо людина проводить багато часу з кимось, хто постійно перебуває у стані депресії, це може викликати у неї схожі емоції. Це явище можна назвати емоційною «заражуваністю».



### **Цитата**

*«Ми схильні переймати емоційний фон оточення, і це нормально. Однак важливо розуміти, що співчуття не має переростати у втрату власних ресурсів», – підкреслює науковець.*

### **Симптоми депресії, які варто помітити**



### **Важливо**

*Основний симптом депресивного розладу – зниження вітального компонента, тобто втрата інтересу до того, що раніше приносило задоволення, яка триває мінімум два тижні. Людина в такому стані більше не насолоджується їжею, фільмами, відпочинком, спілкуванням з друзями й іншими речами, вона втратила енергетичний потенціал турбуватися про себе, про навколишніх і тепер лише страждає й не бачить попереду нічого цікавого.*

Загалом депресивний розлад обов'язково передбачає наявність проявів у трьох блоках – психологічному, соматичному й соціальному.

Психологічний: дуже поганий настрій, низька працездатність.

Фізіологічний (соматичний): різке погіршення сну (як надмірний сон, так і його нестача), швидка втома, фізична неможливість працювати.

Соціальний: відгородження від близьких.

### Як підтримати близьких із депресією?

Якщо у вашому оточенні є людина, яка страждає на депресію, важливо проявляти підтримку та розуміння. За словами Олега Чабана, найважливіше – це слухати і бути поруч без критики чи засудження. Допоможіть близькому знайти фахівця та заохочуйте до лікування, але не змушуйте його до дій, пропонуйте практичну допомогу в повсякденних справах. Пам'ятайте, що депресія – це хвороба, яка потребує лікування, і ваша підтримка може стати важливим кроком на шляху до одужання.



#### **Важливо**

*Професор також наголошує на важливості турботи про власне ментальне здоров'я:  
«Ви не зможете допомогти іншому, якщо самі виснажені».*

Депресія – це серйозний стан, який впливає на всі аспекти життя людини. Розуміння її природи, вміння розпізнавати симптоми та своєчасно звертатися по допомогу є ключовими факторами для підтримки ментального здоров'я в складні часи. Якщо ви чи ваші близькі відчують симптоми депресії, які заважають нормальному життю, зверніться до лікаря. Депресія лікується, і своєчасна допомога може значно покращити якість життя.



#### **Довідка**

*Сезон «Наука стійкості» подкасту «Простими словами» від The Village Україна виходить у межах ініціативи першої леді Олени Зеленської із впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». Проєкт реалізовано у співпраці з Координаційним центром з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України за підтримки ВООЗ.*

Джерело: Міністерство охорони здоров'я України