

УДК 159.97

ДМИТРО ЗУБЦОВ

м. Слов'янськ

ZubtsovDmitriy@gmail.com

ДЕПРЕСІЯ: ВИЗНАЧЕННЯ ТА СИМПТОМАТИКА

У статті висвітлюється актуальність проблеми депресії, як захворювання емоційної сфери, та відзначається важлива роль емоцій у житті та формуванні особливості. Подаються відібрані основні визначення терміну «депресія», що пропонуються в літературних джерелах, та узагальнене авторське бачення сутності даного поняття. Проаналізовані та систематизовані описи симптоматики депресивних станів і проявів з медичної та психологічної точки зору, які представлені в роботах зарубіжних і вітчизняних науковців. Приведені симптоми п'яти функціональних областей: емоційної, мотиваційної, поведінкової, когнітивної і фізичної, характерні для суб'єктів з депресивним станом.

Ключові слова: депресія, депресивний стан, визначення, симптоматика, основні і додаткові симптоми.

Депресія – захворювання емоційної сфери, головним проявом якого є стійке зниження та пригнічення настрою, що супроводжується спадом загального рівня активності. Це одне із найбільш розповсюджених захворювань на землі. За оцінкою експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я, у всьому світі депресивні стани переживають близько 500 мільйонів людей. Статистика свідчить, що найбільше депресією страждають люди у віці 20–59 років, а максимальне число зазначеного стану приходить на період 20–39 років.

У всіх країнах спостерігається тенденція до стрімкого підвищення числа людей, що страждають від цього захворювання. Прояви депресії відрізняються великою різноманітністю, але усі вони несуть негативні наслідки як на психологічному, так і на соматичному рівні, а депресія, якій дозволили розвинути у важку форму, може послужити причиною суїциду. Дослідження у всіх країнах світу показують – депресія, подібно серцево-судинним захворюванням, стає найбільш розповсюдженою недугою.

Існуюча ситуація обумовлює актуальність проблеми та вимагає певної уваги щодо чіткості визначення сутності депресії, симптоматики депресивного стану і депресивних переживань, що в свою чергу, допоможе визначити методи та встановити чіткий алгоритм психотерапії.

Не дивлячись на те, що депресія є одним із найбільш розповсюджених в світі захворю-

вань, стверджувати, що термін «депресія» та її симптоми чітко визначені досить складно. Існує різне їх розуміння та тлумачення.

Вивчення порушень емоційної сфери і неврозів особливо швидко почало здійснюватися з 50-х років XX століття. Результати різнобічного дослідження емоцій знайшли своє відображення в численних публікаціях відомих зарубіжних і вітчизняних психологів та психотерапевтів (К. Ізард, П. Екман, Р. Глассер, В. Кеннон, Р. Левенсон, Т. Маккен, Дж. Андерсон, К. Юнг, Ф. Березін, О. Бодальов, А. Виноградова, Л. Гозман, Р. Грановська, Б. Додонов, Т. Каштанов, Д. Ковпак, М. Лейтес, В. Семіченко, В. Синицький, Л. Третьяк, П. Якобсон та ін.).

Вивчення емоційних розладів і депресивних переживань проводили такі дослідники як К. Абрахам, А. Бек, Е. Блейер, І. Лехман, Дж. Мак-Каллоу, А. Раш, Л. Хьелл та Д. Зіглер, М. Япко, В. Абабков, Ф. Василюк, О. Гуменюк, Б. Карвасарський, В. Пишель, М. Покрасс, А. Смулевич, Є. Юр'єв та ін.

Основною метою даної статі є здійснення аналізу літературних джерел з проблеми депресивного стану та визначення основних теоретичних підходів до термінологічного тлумачення поняття «депресія» та опису найбільш розповсюджених обов'язкових її симптомів.

Депресія є захворювання емоційної сфери, головним проявом якого є стійке зниження та пригнічення настрою, що супроводжується спадом загального рівня активності.

У психологічних дослідженнях можна знайти досить цікаві вказівки на надзвичайно важливу роль емоцій у житті та формуванні особливості. Так, ще Марк Аврелій (римський імператор) і його прихильники закликали підкоряти емоції розуму.

Відомий гуманіст Відродження Еразм Роттердамський зазначав, що існує один єдиний шлях до щастя – пізнати самого себе; робити все незалежно від пристрастей, за рішенням розуму.

Видатний український психолог Г. С. Костюк відзначав, що емоції виникають у особистості як «суб'єктивні сигнали порушення і відновлення її дійових відношень з навколишнім світом і насамперед з людьми. Виникаючи, вони стають регулятором її діяльності, джерелами її енергії» [5, 146].

Справедливими є і слова В. Сухомлинського, який говорив, що тій людині, яка не пізнала науки добра, всяка інша наука приносить лише шкоду. Можна сказати, що емоції – володар нашого життя і, як зазначала С. Русова, тільки веселий розум хилиться до добра, сум і горе породжують зло.

Захворювання емоційної сфери, головним проявом якого є стійке зниження та пригнічення настрою, що супроводжується спадом загального рівня активності, діагностують як депресію. У психологічних словниках депресія визначається як «афективний стан, що характеризується негативним емоційним фоном, зміною мотиваційної сфери, когнітивних уявлень і загальною пасивністю поведінки» [8, 127–128; 9, 88–89].

У іншому словнику визначення депресії дається більш складною науковою мовою (що не міняє суті визначення) та звучить таким чином: «Депресія – специфічно-афективний стан індивіда, що характеризується негативними емоціями, а також трансформаціями мотиваційних континуумів, когнітивних моделювань суб'єкта і загальною релаксативністю пасивністю його поведінки» [10, 129–130].

«Депресія психічна – психічний стан різко вираженої пасивності, при якому відсутній інтерес до оточуючого і все уявляється похмурому вигляді. При стійкому і вираженому проявленні – симптом захворювання» [2, 44].

Депресія визначається і як пригнічений стан, що характеризується тугою, знесиленням,

українською самооцінкою, відчуттям провини або спорідненими симптомами, при якому життя здається похмурим, а його труднощі непереборними [4, 183].

Взагалі депресія – це настрій, який характеризується відчуттям неадекватності, почуттям відчаю, зменшенням активності або реактивності, песимізмом, смутком і зв'язаними з цим симптомами [1, 225].

Депресія – пригнічений, сумний настрій, що супроводжується усвідомленням власної неповноцінності, песимізмом [3, 327].

На основі узагальнення окремих визначень та характеристик відзначимо, що депресію можна розуміти як:

- тимчасове зниження настрою;
- стійкий афект (тяжка зміна самовідчуття і самосвідомості);
- симптом, тобто пригнічений (сумний, тужливий або тривожний) настрій;
- синдром, тобто сполучення подавленого настрою з іншими симптомами (специфічні вітальні відчуття, безсоння, зниження концентрації уваги, зниження почуттів емоційної участі, вегетативні розлади, песимістична спрямованість мислення);
- психічне захворювання, тобто досить тривала наявність або повторення даного синдрому.

Депресія – психічний розлад, що характеризується патологічно зниженим настроєм (гіпотимією), з негативною песимістичною оцінкою самого себе, власного майбутнього та свого положення у світі. Своєрідність депресії полягає в тому, що її зовнішні прояви можуть нагадувати ознаки практично будь-якого захворювання,

У відповідних наукових роботах даються змістовні характеристики депресивних станів, виділяються та аналізуються етіологічні чинники їх виникнення, симптоматика депресії, рекомендації стосовно змісту і способів надання допомоги тим, хто страждає депресією.

Привертає увагу той факт, що науковці виділяють досить багато симптомів, ознак (основних і додаткових) та структурних компонентів депресивного стану (В. Абабков, Е. Блейер, А. Курпатов, І. Лехман, В. Пишель, М. Полив'яна, В. Синицький, Т. Талієв, Л. Шнейдер, Є. Юр'єв та інш.).

У спеціальній літературі виділений депресивний епізод та депресивний розлад [4]. Перший характеризується такими ознаками як:

а) наявність протягом двох тижнів принаймні п'яти із нижченаведених симптомів, що виявляються практично щодня:

- знижений настрій та явне зниження інтересу до джерел задоволення протягом більшої частини дня;
- виражена втрата ваги або її збільшення, зниження або підвищення апетиту;
- безсоння або підвищена сонливість;
- психомоторне збудження або загальмованість;
- відчуття втоми; відчуття власної малоцінності, підвищене відчуття провини;
- зниження уваги, розумових здібностей, нерішучість;
- думки, що періодично повторюються, про смерть або про суїцид, спроба або планування самогубства;

б) виражений дистрес або погіршення.

Депресивний розлад включає:

- наявність депресивного епізоду;
- відсутність в анамнезі маніакальних або гіпоманіакальних епізодів.

Симптоми депресії діляться на основні та додаткові. Основні симптоми депресивного стану характерні кожному з тих, хто страждає депресією в будь якій мірі (легкій, середній чи важкій). Додаткові симптоми доповнюють, розмальовують картину хвороби і в кожному випадку одні із можуть бути в наявності, а інші не спостерігаються.

Згідно з сучасною класифікацією МКБ-10, основними критеріями депресивного епізоду є:

- зниження настрою, очевидне з притаманною людині нормою, яке переважає майже щоденно та більшу частину дня та триває не менше 2 тижнів;
- виразне зниження інтересів чи задоволення від діяльності, зазвичай пов'язаної з позитивними емоціями;
- зниження енергії та підвищена стомлюваність.

Додатковими ознаками є:

- знижена здатність до зосередження та уваги;
- зниження самооцінки та почуття невпевненості в собі;
- ідеї винуватості та приниження (навіть при легких депресіях);

- песимістичне бачення майбутнього;
- ідеї або дії, які стосуються саморуйнування чи самогубства;
- порушений сон та порушений апетит

З медичної точки зору припускається, що депресія має свою ендогенну основу у вигляді певних порушень механізмів нейромедіації (зокрема, серотонінової, норадреналінової та дофамінової).

Емоційні прояви депресії:

- туга, страждання, пригнічений настрій, відчай;
- тривога, почуття внутрішнього напруження, очікування біди;
- підвищена дратівливість;
- почуття провини, часті самозвинувачення;
- незадоволеність собою, знижена самооцінка;
- втрата здатності переживати задоволення від раніше приємних занять;
- втрата інтересу до оточуючого світу;
- тривога щодо здоров'я та життя близьких.

Фізіологічні прояви депресії:

- порушення сну;
- зміна апетиту (його втрата чи підсилення);
- порушення моторики кишківника (запори);
- зниження лібідо;
- підвищена стомлюваність;
- болі та різні неприємні відчуття в тілі.

Поведінкові прояви депресії:

- пасивність, труднощі цілеспрямованої діяльності;
- уникання соціальних контактів, відмова від розваг;
- алкоголізація та зловживання психоактивними речовинами, що дають тимчасове полегшення.

Мисленнєві прояви депресії:

- труднощі концентрації уваги;
- труднощі прийняття рішення;
- переважання негативних думок про себе, своє життя, про світ у цілому;
- песимістичне бачення майбутнього без перспективи;
- думки про відсутність смислу життя;
- думки про самогубство (у тяжких випадках депресії);
- думки про власну непотрібність, незначущість, безпомічність;
- уповільненість мислення.

Для виявлення депресії потрібно, щоб частина перерахованих симптомів зберігалася у людини не менше двох тижнів.

У багатьох публікаціях зарубіжних психологів знайшла місце клінічна картина депресії, що характеризується не тільки поганим настроєм, але і безліччю інших симптомів, які часто підживлюють один одного. Ці симптоми охоплюють п'ять функціональних областей: емоційну, мотиваційну, поведінкову, когнітивну і фізичну, суть проявів кожного із яких зводиться до наступного [4].

Емоційні симптоми: пригніченість, туга, відчуття себе нещасним, спустошеним і пригнобленим, втрата відчуття гумору та відчуття радості, тривога, гнів або збудження, плаксивість.

Мотиваційні симптоми: відсутність у себе спонукання, ініціативи і невимушеності, доводиться примушувати себе ходити на роботу, розмовляти з друзями, приймати їжу або підтримувати інтимні відносини (Kraines & Thetford) суїцидальні тенденції та схильності. Самогубства здійснюють від 6 до 15% людей, що страждають на депресію.

Поведінкові симптоми: менша активність та продуктивність, бажання залишатись наодинці, не вставати з ліжка тривалий час, сповільненість рухів і навіть мови (Sobin & Sackeim, Parker et al.).

Когнітивні симптоми: негативна оцінка самого себе, як некомпетентної, небажаної, неповноцінної людини, звинувачення себе в причетності до майже всіх негативних подій, навіть до тих, які не мають до індивіда ніякого відношення, песимізм, схильність до суїцидальних думок, рідке фіксування на своїх успіхах і досягненнях (Joiner).

Фізичні симптоми: головні болі, розлади травлення, запаморочення і загальне нездужання, слабкість, втрата апетиту та порушення сну (Simon & Katzelnick Kazes et al., Spooov et al.).

За характеристикою лікаря-психотерапевта А. Курпатова обов'язковими симптомами депресії є: знижений настрій, відчуття смутку, пригніченості, туги; втрата інтересу, здібності відчувати задоволення; зниження енергійності, активності, підвищення стомлюваності. Додатковими симптомами депресії називаються

затруднення в утриманні уваги, зниження самооцінки, песимістичне бачення майбутнього, аутоагресивні та суїцидальні ідеї та дії, порушення сну та апетиту, зниження лібідо, соматичні скарги [6, 68–92].

Найбільш поширеними симптомами депресії В. Пишель, М. Полив'яна та інші вважають печаль і відчуття безнадійності; розлади сну і апетиту; в'яле мислення або понижену концентрацію уваги; втрату інтересу до заняття, яке раніше приносило задоволення; думки про самогубство і смерть; занепокоєння і роздратованість; низьку самооцінку або відчуття провини; стомлюваність, слабкість; хронічні болі, які не піддаються традиційному лікуванню.

Л. Шнейдер серед ознак депресії ще називає почуття неповноцінності, даремності, втрату самоповаги; нездатність до адекватної реакції на похвалу; песимістичне відношення до майбутнього, негативне сприйняття минулого; млявість, хронічну втому, уповільнені рухи і мову; зниження ефективності або продуктивності в роботі і побуті.

Е. Блейер відмічає, що класична депресія визначається тріадою ознак знижений настрій (гіпотимія, дистимія), уповільнене мислення і рухова загальмованість, а І. Лехман вважає характерними для депресії втрату здатності радіти, втрату інтересів і знижену працездатність.

Н. Самоукіна [7, 34] вважає, що людина знаходиться в стані депресії різної глибини і тяжкості, якщо вона зазначає:

- що уранці їй не хочеться вставати з ліжка і йти на роботу;
- що їй все одно – поспідала вона чи ні;
- що вона відчуває постійну втому, пасивність і байдужість до життя і роботи;
- що вона часто знаходиться в стані пригніченості, спустошеності і безвиході;
- що їй все видається «в чорному світлі»;
- що вона давно не відчувала станів підйому, радості і задоволення від життя;
- що її переслідують страхи і невпевненість в собі.

Зовні людина, що перебуває в депресії, виглядає якоюсь в'ялою і пасивною, у неї особливий вираз очей: порожнеча і відчуженість.

Отже, депресія – це психічний розлад, що характеризується депресивною тріадою:

зниженням настрою, втратою здатності переживати радість (ангедонія), порушеннями мислення. Це психологічний розлад, хворобливе посилення емоції страждання, горя, печалі. Її симптоми охоплюють п'ять функціональних областей: емоційну, мотиваційну, поведінкову, когнітивну і фізичну.

Найбільш більш розповсюдженими симптомами депресії є: смуток і відчуття безнадії; розлади сну, людина прокидається рано, але важко встає; в'яле мислення або знижена концентрація уваги; втрата інтересу до того, що раніше приносило задоволення; думки про самогубство і смерть; неспокій та роздратованість; низька самооцінка або почуття вини; розлади апетиту; стомлюваність, слабкість; хронічні болі, які не піддаються традиційному лікуванню.

Від достатньо повного розуміння та тлумачення сутності терміну «депресія», бачення і правильного виділення основних та додаткових симптомів депресивних переживань та станів залежить своєчасність постановки об'єктивного діагнозу і надання психологічної та психотерапевтичної допомоги суб'єктам, які знаходяться в депресивному стані.

DMITRIY ZUBTSOV
Slavyansk

THE DEPRESSION: DEFINITION AND SYMPTOMATOLOGY

Selected basic definitions of the term «depression», which are offered in the literary source, and the generalized author's view of the concept are given in the article. Systematized description of the symptoms of depression and symptoms according to medical and psychological point of view, which are presented in the works of foreign and Ukrainian scientists are analyzed. The symptoms of five functional areas are noted: emotional, motivational, behavioral, cognitive and physical which are characteristic for people with depression.

Key words: depression, depression state, definition, symptomatology, principal and additional symptom.

ДМИТРИЙ ЗУБЦОВ
г. Славянск

ДЕПРЕССИЯ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ И СИМПТОМАТИКА

В статье обосновывается актуальность проблемы депрессии, как заболевание эмоциональной сферы, и отмечается важная роль эмоций в жизни и формировании особенности. Подаются отобранные основные определения термина «депрессия», которые предлагаются в литературных источниках, и обобщенное авторское видение сущности данного понятия. Проанализированы и систематизированные описания симптоматики депрессивных состояний и проявлений из медицинской и психологической точки зрения, которые представлены в работах зарубежных и отечественных ученых. Приведены симптомы пяти функциональных областей: эмоциональной, мотивационной, поведенческой, когнитивной и физической, характерные для субъектов с депрессивным состоянием.

Ключевые слова: депрессия, депрессивное состояние, определение, симптоматика, основные и дополнительные симптомы.

Список використаних джерел

1. Большой толковый психологический словарь / состав. А. Ребер ; пер. с англ. — М. : Вече ; АСТ, 2000. — Т. 1 (А-О). — 560 с.
2. Бродовська В. Й. Тлумачний психологічний словник психологічних термінів в українській мові: Словник / В. Й. Бродовська, І. П. Патрик, В. Я. Яблонко. — 2-е вид. — К. : ВД Професіонал, 2005. — 224 с.
3. Квинн В. Прикладная психология / В. Квинн. — СПб. : Питер, 2000. — 560 с.
4. Комер Р. Основы патопсихологии / Ronald Comer «Fundamentals of Abnormal Psychology». — 2nd ed. — 2001. — 617 с.
5. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / за ред. Л. М. Проколієнко ; [упор. В. В. Андрієвська, Г. О. Балл, О. Т. Губко, О. В. Проскура]. — К., 1989. — 608 с.
6. Курпатов А. Средство от депрессии / А. Курпатов — СПб. : Издательский Дом «Нева», 2003. — 192 с.
7. Самоукина Н. В. Экстремальная психология. — М. : Ассоциация авторов и издателей «ТАНДЕМ» ; ЭКМОС, 2000. — 288 с.
8. Словарь практического психолога / сост. С. Ю. Головин. — Мн. : Харвест ; М. : АСТ, 2003. — 800 с.
9. Шакар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник / В. Б. Шакар. — Харків : Прапор, 2005. — 640 с.
10. Юрчук В. В. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів / В. В. Юрчук. — Мн. : Современное слово, 1998. — 768 с.

Стаття надійшла до редакції 29.01.2016