

Какая болезнь чаще всего делает людей нетрудоспособными? Сахарный диабет, артрит? Нет. Основная причина - это _____. В последние годы людей, страдающих этим расстройством, становится всё больше. Многие специалисты говорят об эпидемии. Станет ли депрессия главным заболеванием будущего?

Люди болеют депрессией уже тысячу лет. Древние греки были первыми, кто _____ её симптомы. Тогда депрессию называли меланхолией, а в средние века это заболевание считали грехом и предлагали лечить с помощью молитв и физического труда. Многие известные писатели и художники болели депрессией, например, Винсент Ван Гог и Николай Гоголь. В наши дни три с половиной процентов всех жителей планеты _____ депрессией, это около двухсот шестидесяти четырех миллионов человек. В России - _____ миллионов. Многие считают, что депрессия больше распространена в развитых странах, но это не так. Примерно двенадцать процентов жителей Европы _____ депрессией, при этом в Африке расстройство _____ у девяти процентов. Женщин, больных депрессией, больше, чем мужчин. Возможно, это связано с гормональным фоном: у женщин он меняется чаще и быстрее. Кроме того, мужчины реже _____ к специалистам за помощью. Вполне вероятно, что мужчин с депрессии больше, но они не _____. Депрессией можно

заболеть в любом возрасте, при этом пожилые люди более уязвимы и страдают _____ чаще. Депрессия - это не смертельное заболевание, но она может _____ влиять на физическое здоровье человека.

Исследования показывают, что депрессия связана с _____ риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета второго типа, инсульта и болезни Альцгеймера, а у людей, _____ хроническими соматическими заболеваниями, риск развития депрессии _____ выше и достигает двадцати трех процентов. При средней и тяжелой степенях расстройства люди часто не могут работать. В некоторых особо тяжелых случаях человек может покончить жизнь самоубийством.

Почему возникает депрессия? На развитие депрессии влияют психологический и биологический факторы. Среди биологических факторов _____, например, нарушения в работе системы нейромедиаторов: молекул-посредников, которыми обмениваются между собой нейроны. Недостаток таких нейромедиаторов как _____, серотонин и норадреналин _____ апатию, слабость, ангедонию и другие симптомы депрессии.

На развитие депрессии может повлиять наличие _____
заболеваний, гормональные изменения в организме. Среди
психологических факторов выделяют острый и хронический стресс,
_____ в результате сложных жизненных обстоятельств.
И биологические, и психологические факторы могут влиять на появление
заболевания, причем у каждого человека с разной силой.

Как _____ депрессию?

Мы _____ разные эмоции, в том числе и грусть. Но
между грустью и подавленным депрессивным состоянием есть
_____ разница. Человек, заболевший депрессией
перестаёт получать удовольствие от жизни: его никто и ничто больше не
радует. У депрессии есть и другие симптомы: человек становится менее
энергичным, у него может _____ сон, его аппетит
заметно снижается или повышается, в теле может появляться боль,
человек становится невнимательным, хуже _____ и
усваивает информацию. Чаще всего это _____ на
работу или учёбу. Он может чувствовать себя виноватым и бесполезным,
если у человека есть минимум пять симптомов и каждый
_____ более двух недель, то, возможно, он болен
депрессией.

Как лечить депрессию?

Депрессию можно _____ разными способами. Самые распространенные - это психотерапия и приём антидепрессантов. Выбор конкретного препарата и дозы зависит от многих факторов: общей клинической картины, индивидуальной _____ и предпочтений пациента. Назначать антидепрессанты и контролировать _____ должен врач-психиатр, при этом _____ в некоторых случаях помогает справиться с симптомами депрессии также эффективно, как и медикаменты. Кроме того, этот метод лечения _____ вероятность рецидива болезни в будущем. Эффективность терапии зависит от мотивации пациента. Если человек по каким-то причинам не хочет лечиться и не верит в успех конкретного метода, помочь ему будет очень сложно. При этом большинство людей, страдающих депрессией, хотят выйти из этого состояния. Иногда им просто не _____ сил организовать терапию. В таких случаях важна помощь и поддержка родных и близких.

Какой будет депрессия через десять-пятнадцать лет? Людей, страдающих депрессией, становится все больше. Вероятно, в течение пяти-десяти лет тенденция _____. Почему так происходит? На это влияют многие факторы: средняя _____ жизни

постоянно растёт, поэтому большее количество людей оказывается в группе риска развития депрессии, меняется и отношение к этому расстройству. Люди чаще обращаются за помощью к специалистам. Скорее всего, в будущем большинство людей с депрессией будет _____ лечение и этот повлияет на статистику.

Современные технологии сделали нашу жизнь удобнее, например, _____ социальным сетям можно больше общаться и заводить новые знакомства, но иногда они искажают образ реальности, и человеку может показаться, что жизнь окружающих интересней и насыщеннее. Такие сравнения могут _____ длительный стресс, а в некоторых случаях - депрессивное расстройство. С другой стороны, новые технологии могут изменить подход к _____ и лечению депрессии.

Уже сейчас некоторые мобильные приложения позволяют _____ симптомы расстройства и получить хотя бы минимальную психотерапевтическую помощь. Больных депрессией больше, чем психотерапевтов и психиатров, поэтому не у всех есть возможность _____ лечение. Но эту ситуацию можно исправить. Возможно, уже в ближайшие десять лет специальные программы, роботы и другие гаджеты будут помогать многим пользователям с депрессией. Депрессия - это опасное расстройство: оно

_____ качество жизни и может провоцировать развитие
других _____. Но врачи и ученые знают, как лечить
депрессию и проводить _____ этой болезни, так что
скорее всего в будущем мы сможем контролировать
_____ этого заболевания.