**Женская депрессия**

У российских женщин свое восприятие депрессии. В чем эти особенности и как они могут помочь справиться с проблемой? Депрессия – это не просто перепады настроения, а серьезные нарушения в эмоциональной сфере. Как отличить их от просто плохого настроения? Сегодня настроение хуже некуда, а завтра оно замечательное, и все кругом прекрасно и удивительно.

Депрессия же – это надолго. Достаешь свои любимые духи, а они тебя не радуют. Смотришь на себя в зеркало, думаешь, надо бы пойти в парикмахерскую, а зачем? И так буквально во всем: жизнь утрачивает смысл, она просто становится неинтересной. Депрессия, как женщина, не любит быть одна, ей нужна компания. Она всегда окружает себя верными друзьями. Тут и плохое настроение, тревога, апатия, отсутствие аппетита, бессонница, упадок сил.

Более того, на ее фоне меняется восприятие боли. Человек становится уязвим для болезней: головные боли, боли в спине, даже гипертония, бронхиальная астма. К тому же, соблюдая закон женской солидарности, она больше жалует представительниц прекрасного пола. Они в три раза чаще, чем мужчины, страдают депрессивными расстройствами. Депрессии встречаются во всех возрастах, во всех социальных слоях. Но есть пик – это период от 30 до 40 лет. Молодая, активная женщина – и вдруг депрессия.

Почему?

В большей степени это связано, как мы говорим, с тем, что жизнь стала "тяжелой". И виноваты не только материальные трудности, постоянный поиск работы и доходов. Сказывается и переизбыток информации, ритм, в котором мы живем. Негативная реакция на все эти реалии современной жизни встречается и у мужчин, но есть типично женские депрессии. Чаще всего причина недовольства окружающим миром и потери к нему интереса – проблемы в личной жизни. Порой в сознании женщины они приобретают статус катастроф. Чаще всего это неудовлетворенность мужем или своей интимной жизнью, взрослые дети, разводы, повторные браки.

Никто не застрахован от личностных катаклизмов. Если вдруг это возникло, то неоценимую помощь оказывают профессиональные психотерапевты. В России лучшим психотерапевтом является подруга. Поэтому, если что-то в душе неспокойно, нужно об этом поговорить. Если "подруготерапия" затягивается и не приносит ожидаемого результата, нужно обратиться к врачу. В таком случае требуется серьезное лечение в виде лекарственных препаратов: растительных или химических антидепрессантов.

Многие женщины не понаслышке знают, что такое предменструальный синдром. Во всем мире с этой проблемой обращаются к гинекологу, а у нас нет. Ну, подумаешь, раздражение, плохое настроение, ничего страшного – само пройдет. Начинается менструация, и действительно все проходит. Но предменструальный синдром нередко отражается на здоровье. Примерно у половины женщин перед менструацией резко возрастает аппетит, они начинают уплетать все, что попадается под руку. И за этот период набирают полтора-два килограмма, которые мешают и еще больше добавляют раздражения.

"Менструальное обжорство" – это вполне нормальное явление, с которым нужно смириться. К нему, кстати, могут добавляться потливость, серцебиение, слабость, головокружение, расстройство кишечника. Чтобы каждый месяц не испытывать себя на прочность, назначаются мягкие транквилизаторы. Есть замечательный чисто женский препарат "Грандаксин". Он помогает убрать тревогу и все вегетативные нарушения. Его нужно принимать в течение 10 дней, за неделю до начала менструаций. Он хорошо переносится, не вызывает привыкания. И что самое главное – никак не отражается на образе жизни.

Если изначально женщина склонна к перепадам настроения, то депрессия может проявиться в тот момент, когда организму требуется эмоциональное напряжение. А роды – это как раз и есть этот переломный момент. Предродовая депрессия встречается нечасто и возникает, когда неблагополучно протекает беременность. Но все-таки чаще всего бывает послеродовая депрессия. Беременность и роды – это стресс для организма. В этот момент от женщины требуется собрать воедино все свои моральные и физические силы. Понятно, что после такой встряски ей хочется расслабиться и отдохнуть. Да куда там? Появился малыш, который требует ее сиюминутного присутствия и внимания. Ритм жизни стал совсем другим, и к нему тоже нужно привыкнуть. А времени и сил катастрофически не хватает. Вот и получается, что мамочку уже ничего не радует, а хочется лишь одного – чтобы ее никто не трогал.

В этот момент ей необходима помощь близких людей, забота и поддержка с их стороны. Если ситуация не меняется, более того, женщина плохо ухаживает за ребенком, в ее поступках появляется агрессивность, ждать больше не стоит. Нужно обратиться к специалисту. Послеродовая депрессия – это всегда сложная ситуация, потому что связана с кормлением ребенка. И большинство препаратов в этот период принимать не стоит.

Согласно исследованиям, антидепрессанты не слишком влияют на состав материнского молока, тем не менее рисковать нежелательно. И применять их нужно только в том случае, когда без них с депрессией не справиться. Чисто физическое недомогание сопровождается снижением моральных сил. Женщина начинает осознавать, что она с каждым годом становится все старше, уже не так молода и красива, как прежде. Эти перемены в жизни многие воспринимают болезненно.

"Климактерическая" депрессия чаще всего существует не сама по себе, а в сочетании с тревогой. Чтобы не впасть в подобное тревожно-депрессивное состояние, нужно помнить, что очень многое в наших руках. Постарайтесь морально себя подготовить к тому, что начинается новый этап жизни. Он, как и любой другой, имеет свои положительные и отрицательные стороны. Безусловно, нужно, чтобы в этот период женщину наблюдали гинекологи и невропатологи. Если она не справляется сама, то ей назначается лечение.

Это могут быть отдельно антидепрессанты или заместительная гормональная терапия. Либо сочетание одного и другого. Так как депрессия – это все-таки нормальный физиологический процесс, то она носит преходящий характер и через какое-то время завершается сама. Но это происходит не быстро – от полугода до двух лет. Поэтому если этот период переживается сложно, то стоит подумать о лечении.