ДЕПРЕССИЯ И ТРЕВОГА. ШКОЛА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С РАССЕЯННЫМ СКЛЕРОЗОМ

Курапов Михаил Александрович
Врач-невролог СОКБ им В.Д.Середавина
Специалист Центра демиелинизирующих заболеваний и рассеянного склероза Самарской области

11.12.2020

СТРУКТУРА ДОКЛАДА

ЧАСТЬ1. ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ/ТРЕВОГА И ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

ЧАСТЬ 2. ДЕПРЕССИЯ У ПАЦИЕНТОВ С РС

ЧАСТЬ 3. ПОДХОДЫ К ЛЕЧЕНИЮ ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ У ПАЦИЕНТОВ С РС

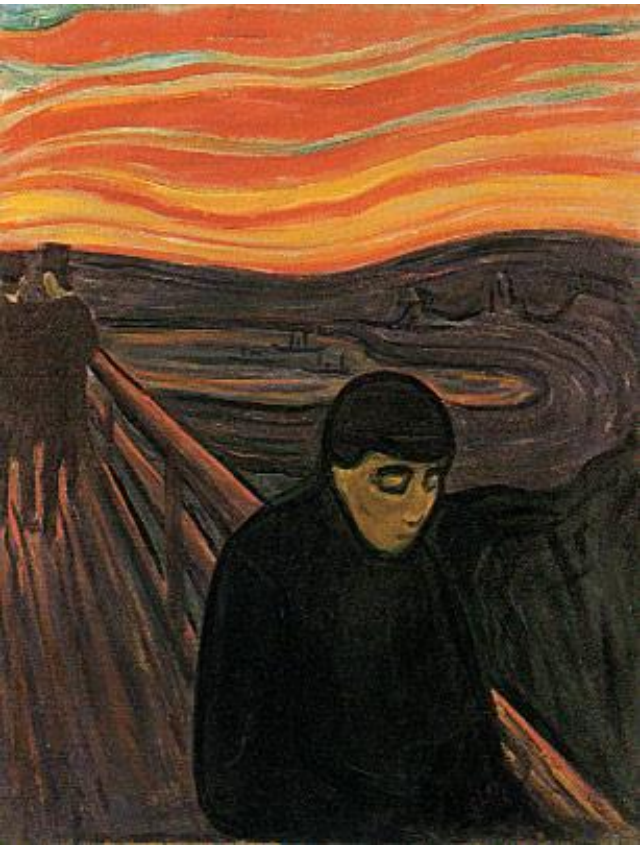
Жизнь любого человека – это калейдоскоп, состоящий из

Хороших дней Обычных дней Плохих дней



Определение

Депрессия



Эдвард Мунк.
«Тревожный разум»

распространенное состояние, для которого характерны уныние, потеря интереса или радости, чувство вины и низкая самооценка, нарушения сна или аппетита, вялость и плохая концентрация внимания.

Эпидемиология депрессивных расстройств в популяции



- Примерно 25% населения в течение года испытывают депрессивное или тревожное состояние;



- Каждый десятый житель планеты имеет депрессию;



- Женщины болеют чаще чем мужчины;



- Риск столкнуться с депрессией на протяжении жизни составляет 40% для женщин и 30% для мужчин.

Но...



80% процентов излечивается

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ ПО ОЦЕНКЕ ВОЗ

1990:

1. Инфекции нижних дыхательных путей;
2. Заболевания ЖКТ;
3. Перинатальная патология;
4. Депрессия;
5. Ишемическая болезнь сердца;
6. Цереброваскулярная болезнь;
7. Туберкулез;
8. Корь;
9. ДТП;
10. Врожденные аномалии.

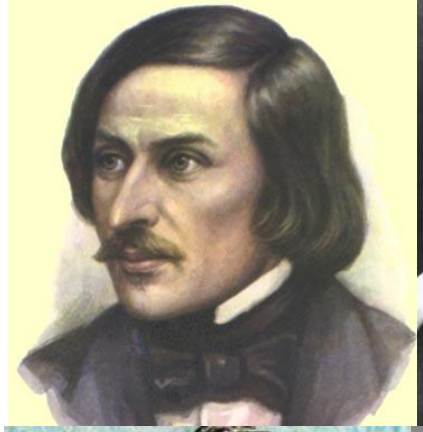
2020:

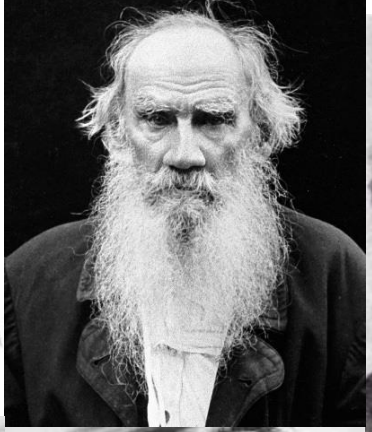
1. Ишемическая болезнь сердца;
2. Депрессия;
3. ДТП;
4. Цереброваскулярная болезнь;
5. Хроническая обструктивная болезнь легких;
6. Инфекции нижних дыхательных путей;
7. Туберкулез;
8. Войны;
9. Заболевания ЖКТ;
10. ВИЧ.

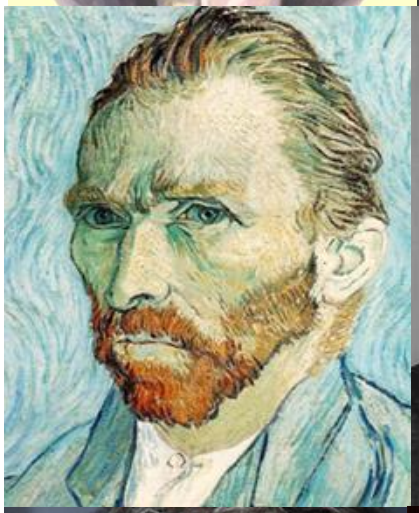
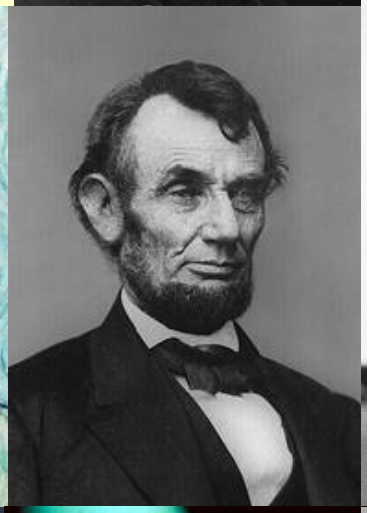
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332070/9789240005105-eng.pdf

К 2030 году депрессии выйдут на 1-место по распространенности, опередив сердечно-сосудистые заболевания.

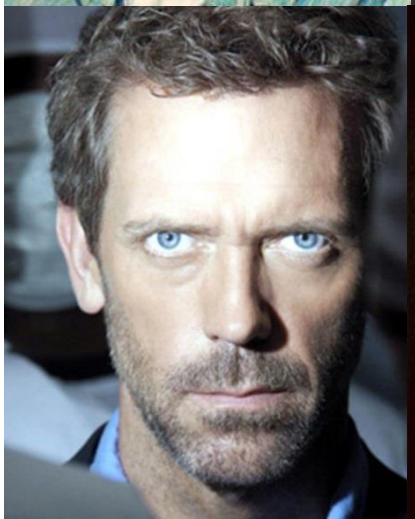




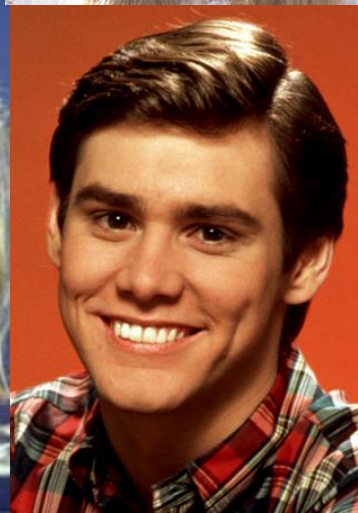







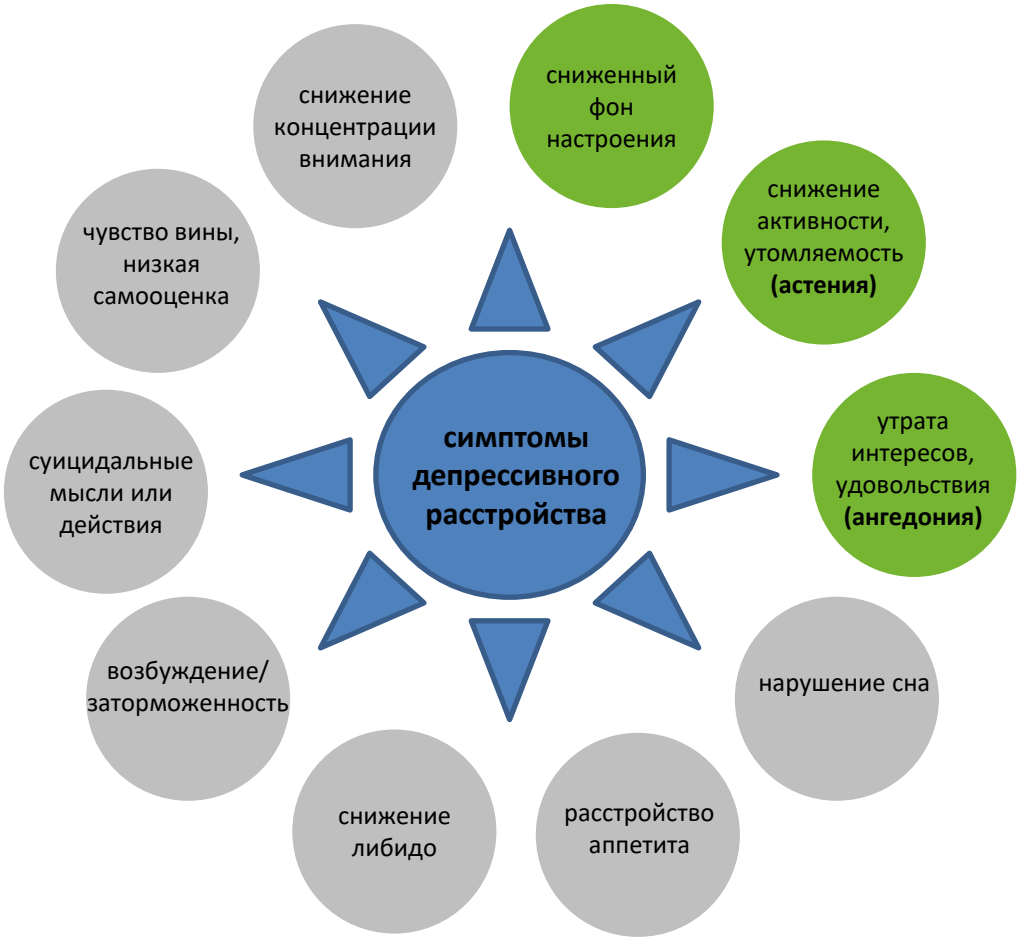




СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИВНОГО СОСТОЯНИЯ



КРИТЕРИИ ДИАГНОЗА ДЕПРЕССИИ МКБ-10



ДВА ОСНОВНЫХ ПРОЯВЛЕНИЯ

+

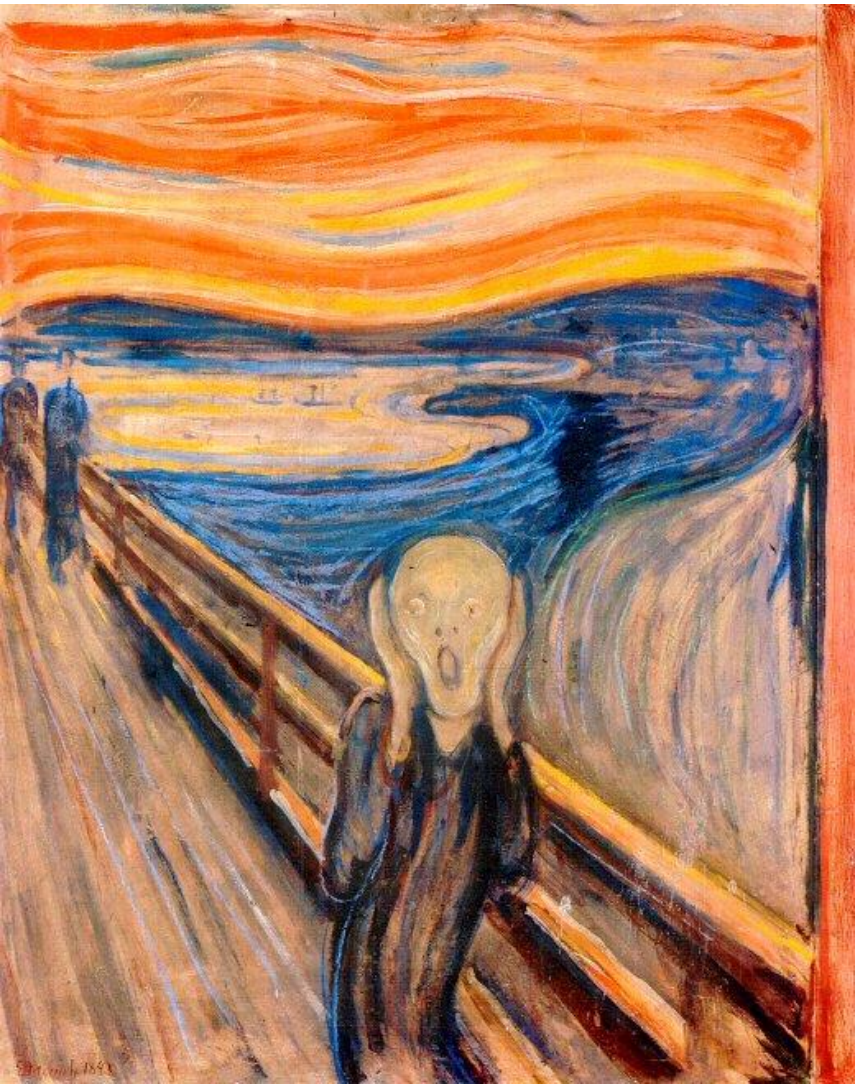
ДВА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ СИМПТОМА

+

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ 2 НЕДЕЛИ И БОЛЕЕ

«Маски» депрессии

- Хронические головные боли
- Хроническая усталость/утомляемость
- Нарушения сна
- Хроническая боль в спине
- «Вегето-сосудистая дистония»
- Приступы нехватки воздуха или давления на грудную клетку



Эдвард Мунк. «Крик»

Определение

Тревога

это психофизиологическая реакция на стрессовое воздействие, выражающаяся в неопределенном ощущении страха, беспокойства, предчувствия беды, трудно переносимом чувстве напряжения и дискомфорта.

Бремя депрессивных и тревожных расстройств



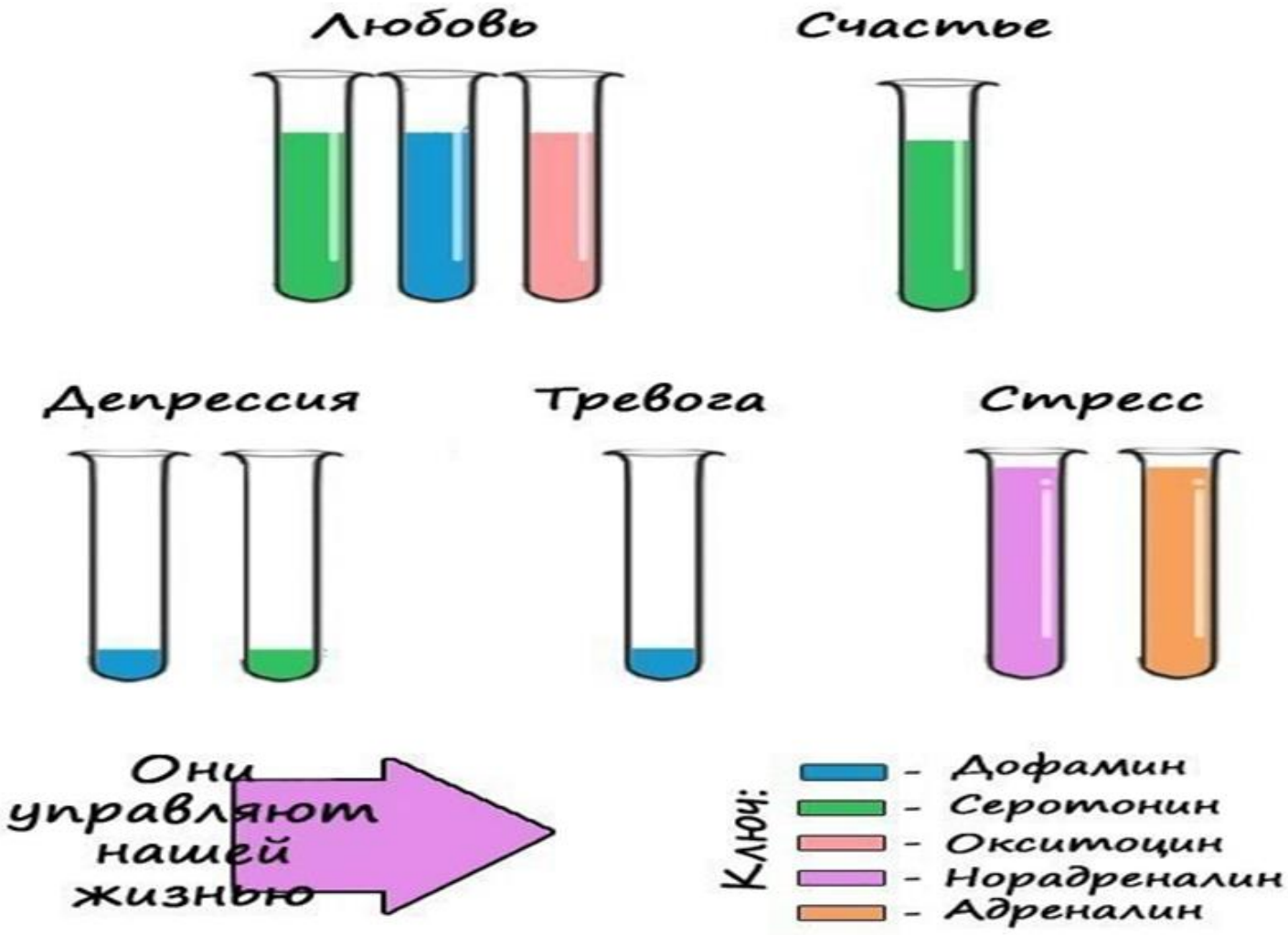
ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ ДЕПРЕССИИ



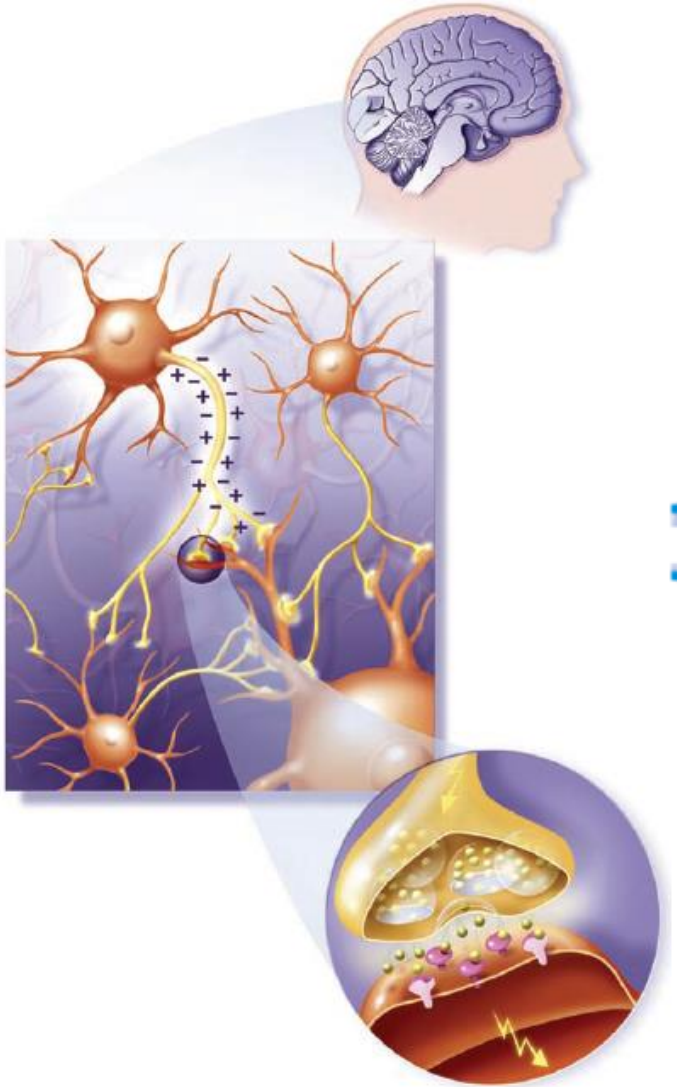
ПРЕПАРАТЫ КОТОРЫЕ МОГУТ ВЫЗВАТЬ ДЕПРЕССИЮ

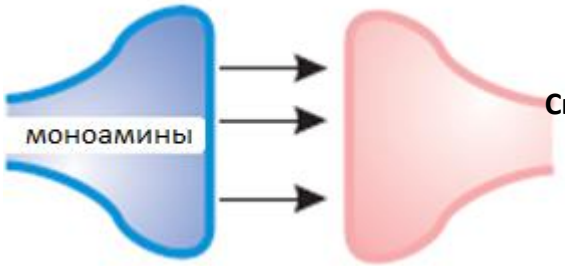


НЕЙРОМЕДИАТОРЫ И ЭМОЦИИ

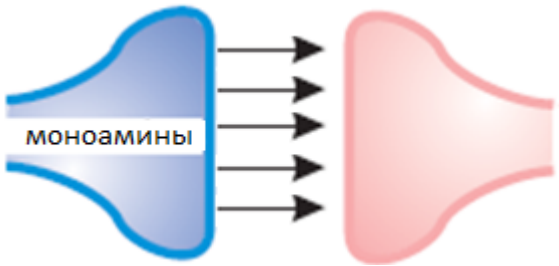


Моноаминовая теория депрессии (нейромедиаторы)

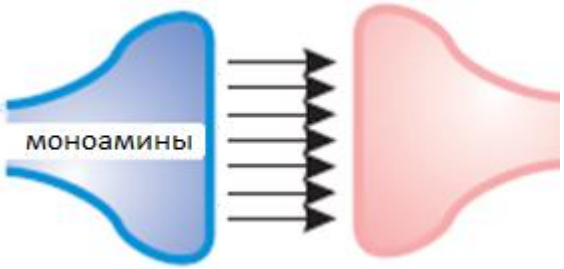




Снижение функции (депрессия)

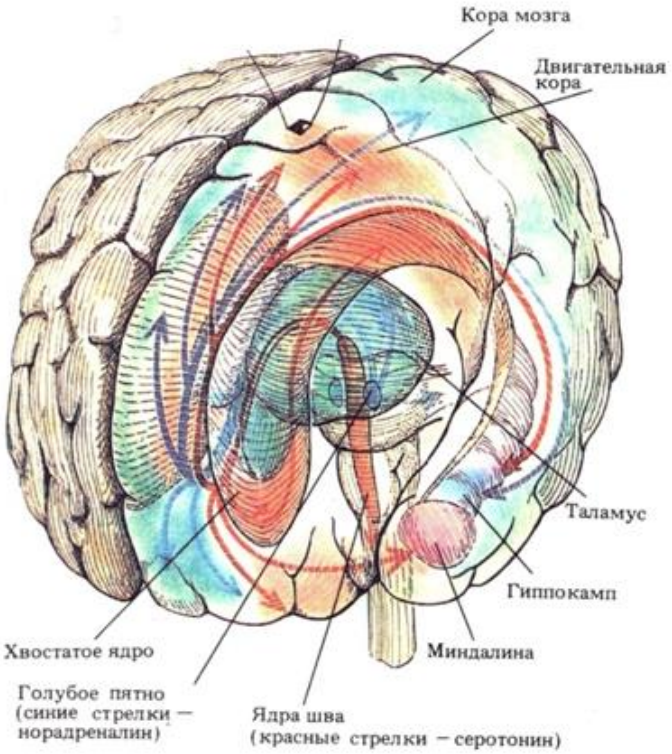


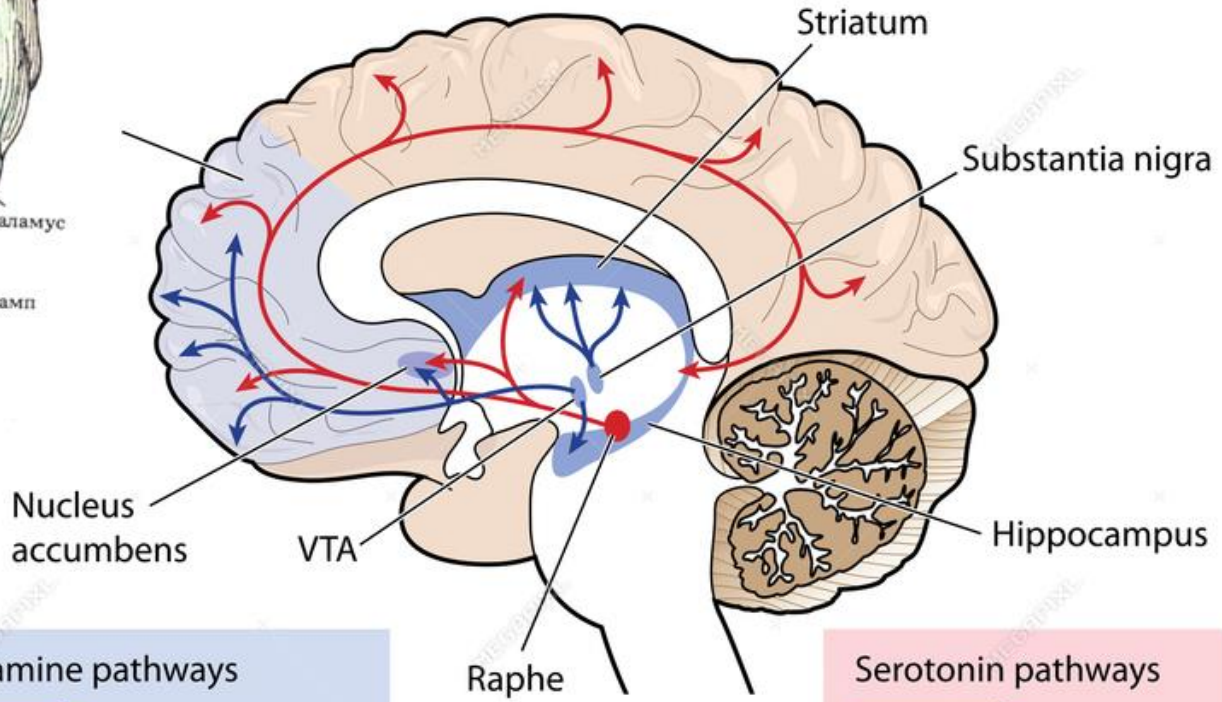
Нормальная функция



Усиление функции (мания)

Проводящие пути **серотонина** и **дофамина** в головном мозге (схема)





Dopamine pathways →

Functions

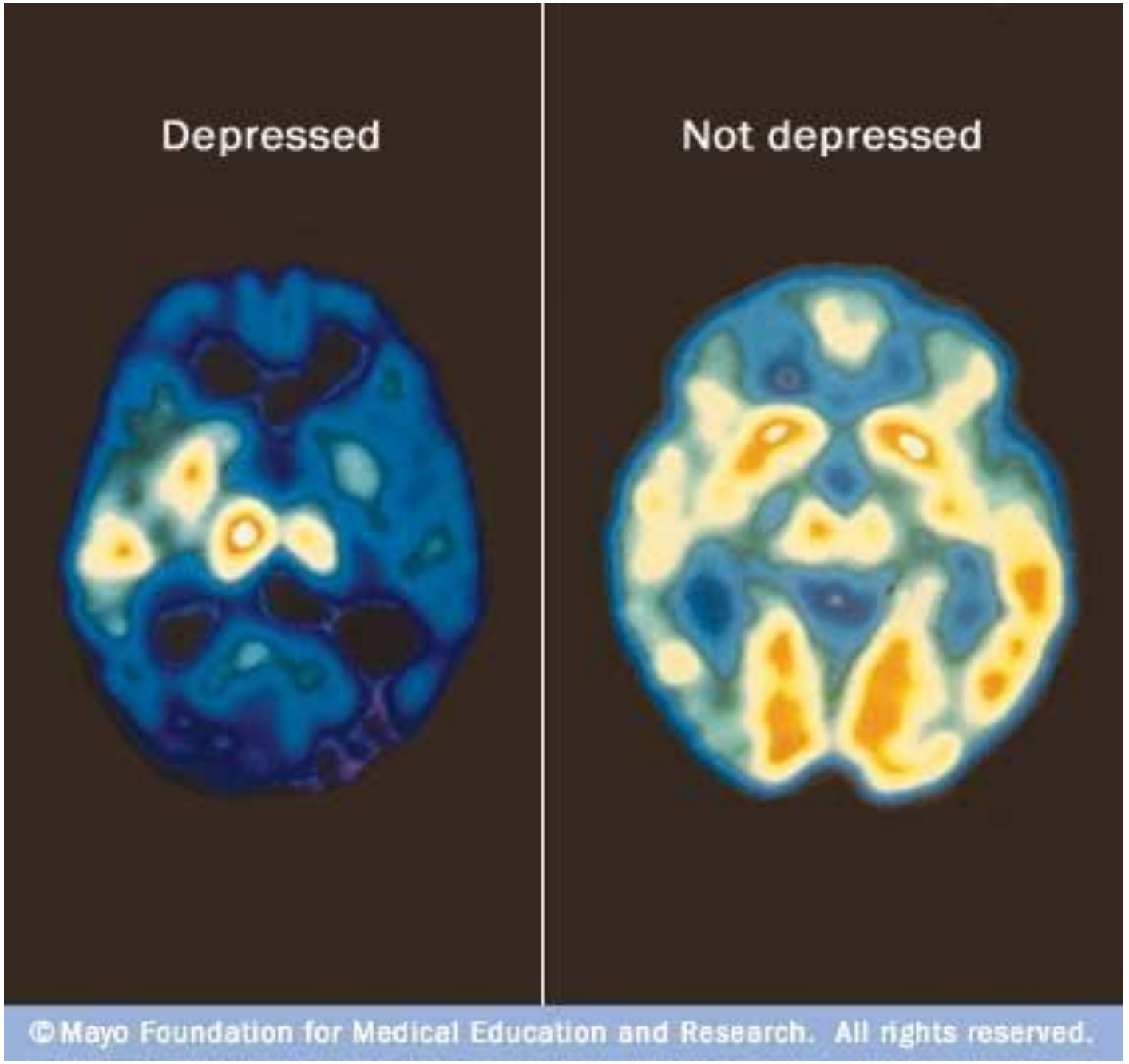
- Reward (motivation)
- Pleasure, euphoria
- Motor function (fine tuning)
- Compulsion
- Perseveration

Serotonin pathways →

Functions

- Mood
- Memory processing
- Sleep
- Cognition

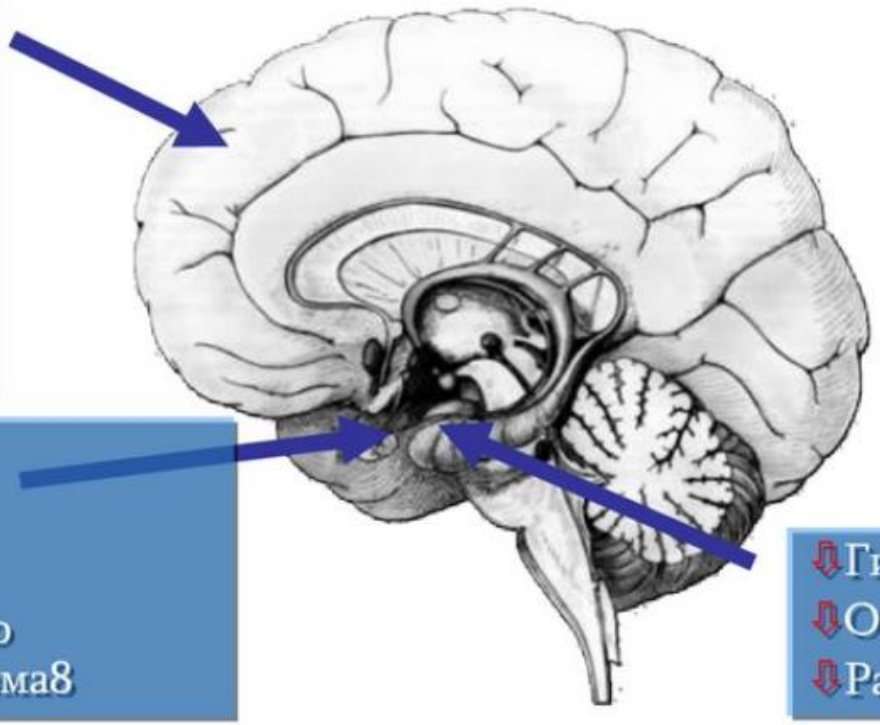
MEGAPIXL
Download from megapixl.com/61090431



PET ©Mayo Foundation for Medical Education & Research（2007）

Патологические изменения головного мозга при депрессии и стрессе

Префронтальная кора:
- ⇩Объем[4]
- ⇩Объем и плотность нейронов[5,6]
- ⇩Плотность глии[5,6,7]
- Изменение мозгового кровотока и метаболизма[8]



⇩Миндалевидное тело:
- ⇩Объем9,10
- ⇩Плотность глии11
- ⇩ Изменение мозгового кровотока и метаболизма8

⇩Гиппокамп:
- ⇩Объем1,2
- ⇩Размер нейронов3

1. Sheline *J Neurosci* 1999. 2. Bremner *Am J Psychiatry* 2000.
3. Rajkowska *Bipolar Disord* 2002. 4. Bremner *Biol Psychiatry* 2002.
5. Cotter *Arch Gen Psychiatry* 2001. 6. Rajkowska *Biol Psychiatry* 1999.
7. Ongur *Proc Natl Acad Sci USA* 1998. 8. Drevets *Prog Brain Res* 2000.
9. Frodl *Biol Psychiatry* 2002. 10. Sheline *Biol Psychiatry* 2003. 11. Hamidi *Biol Psychiatry* 2004.

Антидепрессанты предотвращают уменьшение количества клеток головного мозга при хроническом стрессе



В модели стресса и тревоги на мышах антидепрессант флувоксамин значительно улучшал выживаемость нейронов головного мозга

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2759281/
BEHAVIORAL EFFECTS OF FLUOXETINE IN AN ANIMAL MODEL OF ANXIETY/DEPRESSION ARE MEDIATED BY BOTH NEUROGENESIS-DEPENDENT AND INDEPENDENT MECHANISMS
2. https://scientificrussia.ru/articles/ultrazvuki-vyzyvayut-emotsionalnyj-stress-i-depressiyu-u-gryzunov

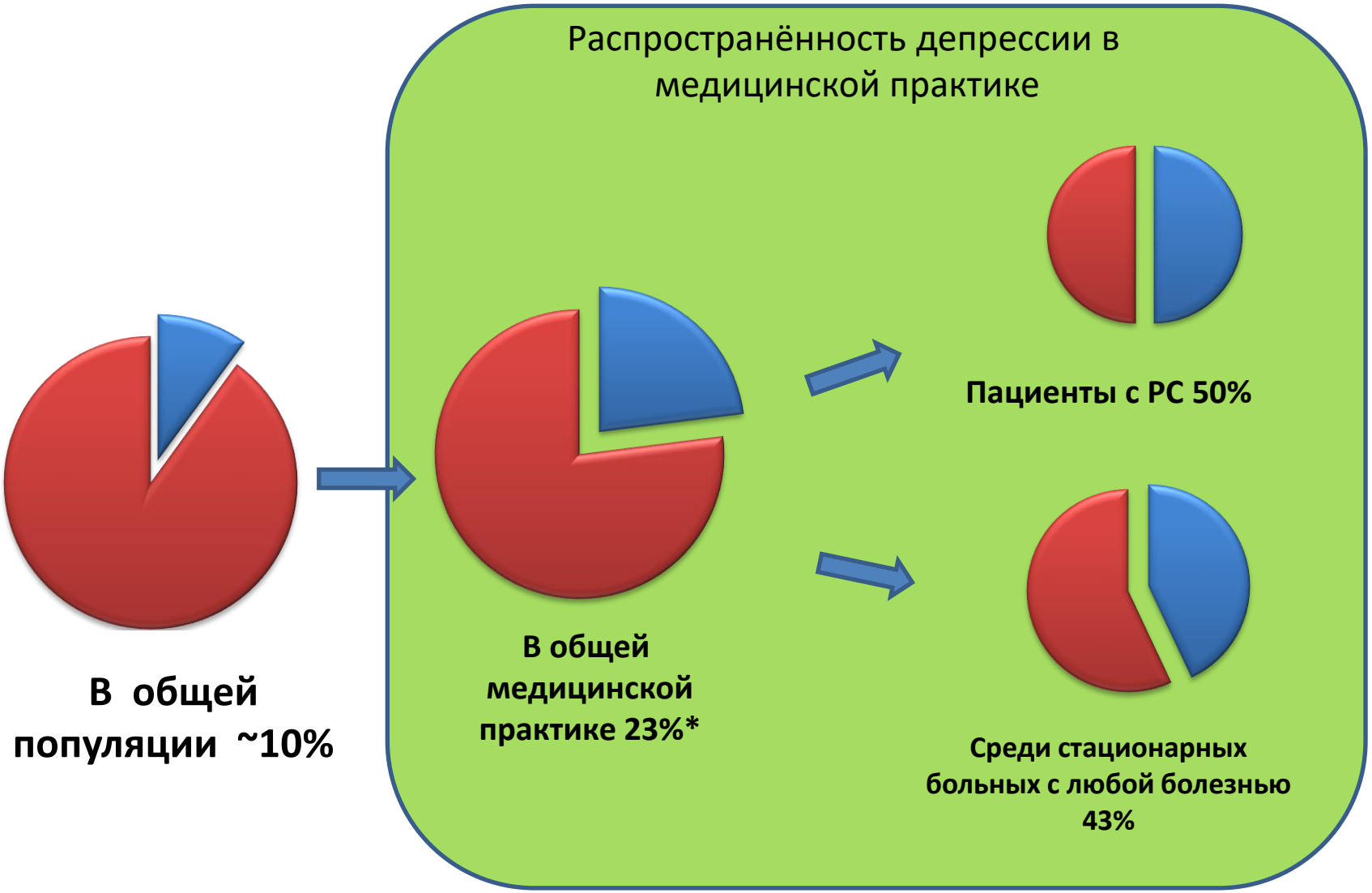
СТРУКТУРА ДОКЛАДА

ЧАСТЬ1. ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ/ТРЕВОГА И ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

ЧАСТЬ 2. ДЕПРЕССИЯ У ПАЦИЕНТОВ С РС

ЧАСТЬ 3. ПОДХОДЫ К ЛЕЧЕНИЮ ДЕПРЕССИВНЫХ И ТРЕВОЖНЫХ РАССТРОЙСТВ У ПАЦИЕНТОВ С РС

ЭПИДЕМИОЛОГИЯ ДЕПРЕССИИ



* эпидемиологическое исследование “КОМПАС” (Клинико-эпидемиологическая программа изучения депрессии в практике врачей общесоматического профиля).

Депрессия и тревога при РС

Основные причины:

- Психологическая реакция на заболевание;
- Неопределённость течения заболевания и будущего;
- Следствие структурного поражения головного мозга и изменения нейромедиаторов;
- Утомляемость (75-90% пациентов);
- Побочные действия от применения ряда препаратов.

Депрессия и тревога при РС

Дополнительные причины:

- Изменение привычного режима (ритма);
- Зимнее время года (недостаточность солнечного света);
- Смена лекарственных препаратов;
- Низкая самооценка
- …

СТРУКТУРА ДОКЛАДА

ЧАСТЬ1. ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ/ТРЕВОГА И ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

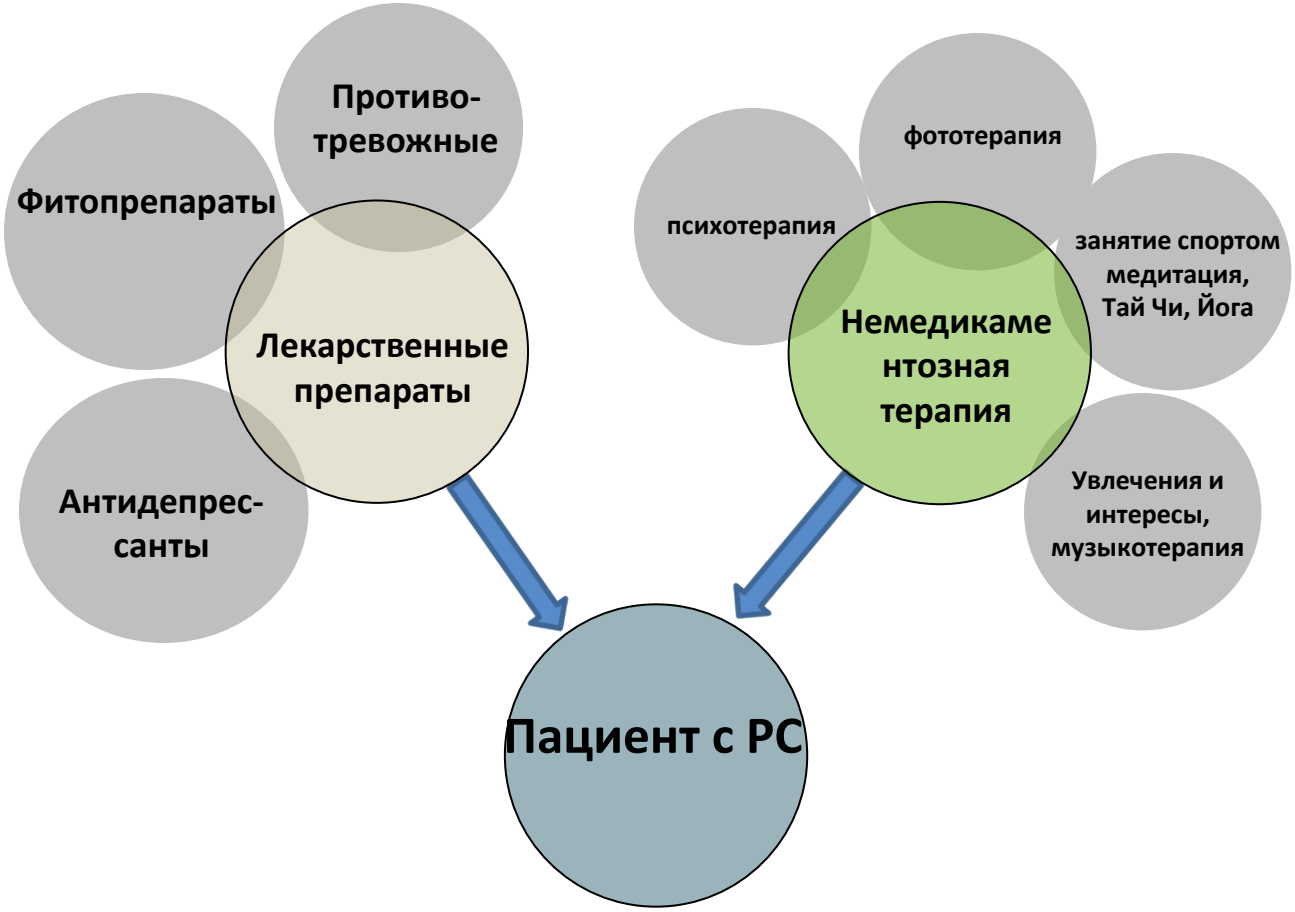
ЧАСТЬ 2. ДЕПРЕССИЯ У ПАЦИЕНТОВ С РС

ЧАСТЬ 3. ПОДХОДЫ К ЛЕЧЕНИЮ ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ У ПАЦИЕНТОВ С РС

Лечение депрессивных состояний

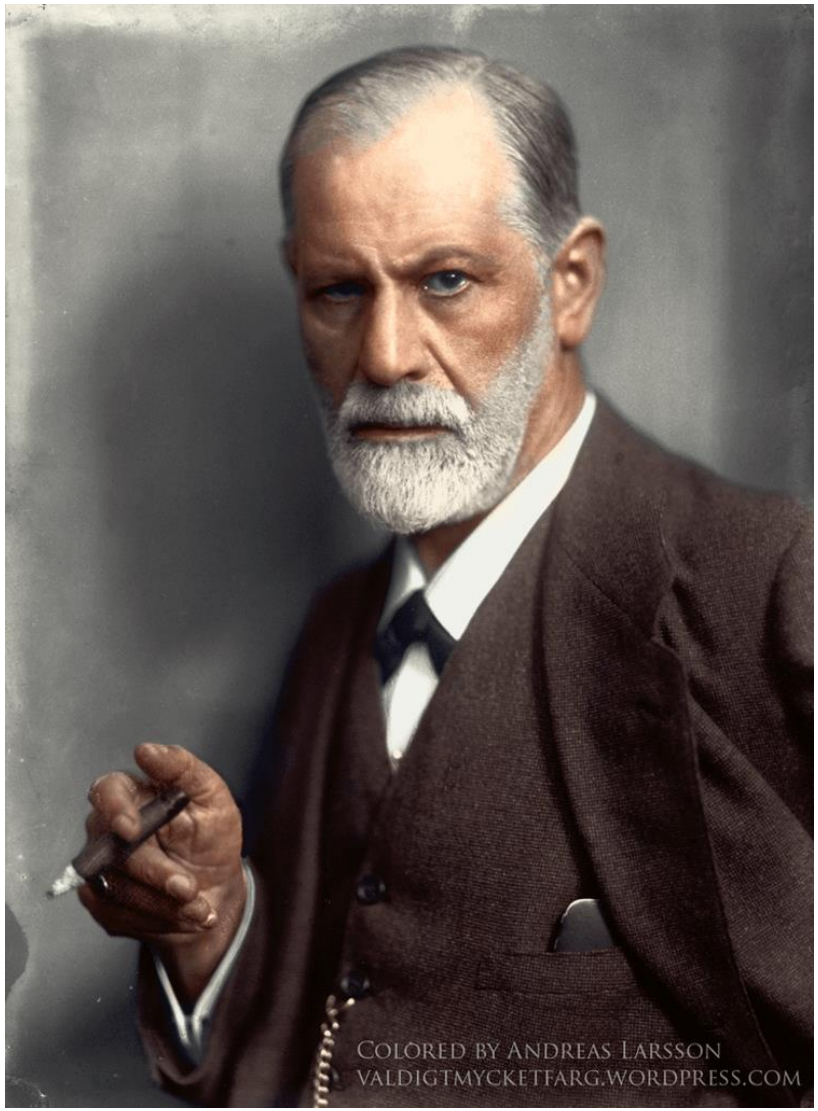
- Стратегии «совладания»
- Активность, приносящая удовольствие и результат
- Помощь родственников и окружения
- Психотерапия
- Лекарственные препараты

ЛЕЧЕНИЕ ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ У ПАЦИЕНТОВ С РС



Длительная и непрерывная терапия ПИТРС

Психотерапия



Как выбрать психотерапевта?

- Образование.
- Кому он помогал, отзывы.
- Какую методику применяет.
- Понятно ли для Вас объясняет.
- Сколько стоит приём. Доступность специалиста.
- Темперамент, стиль, логика
- Просто «не Ваш» человек.

http://psyhologytoday.ru/public/kak-vybrat-psikhoterapevta/

Лекарственная терапия

- **Антидепрессанты** – только по назначению и под контролем врача (подбор препарата, контроль эффективности, длительность терапии)

- **Противотревожные препараты**

(грандаксин/афобазол /персен/адаптол)

- **Фитопрепараты**

(препараты женьшеня, ново-пассит)

- **Рациональная диета**

Где искать серотонин?

В продуктах
с высоким содержанием
триптофана:

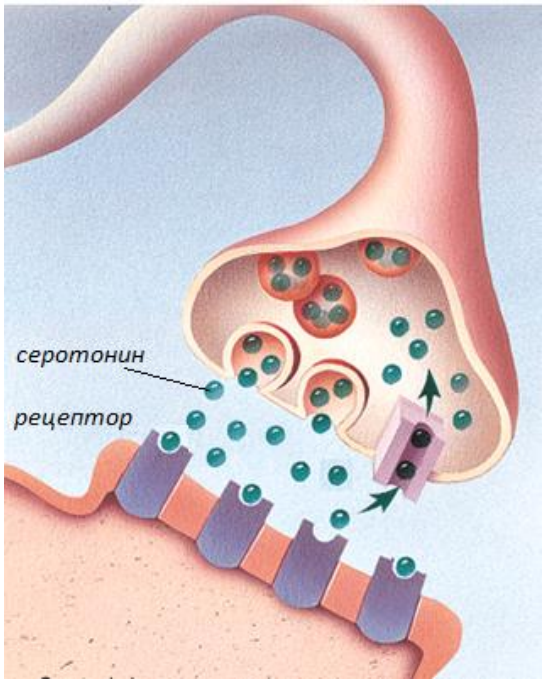
- Яйца
- Сыр
- Бананы
- Ананас
- Лосось
- Орехи
- Тофу



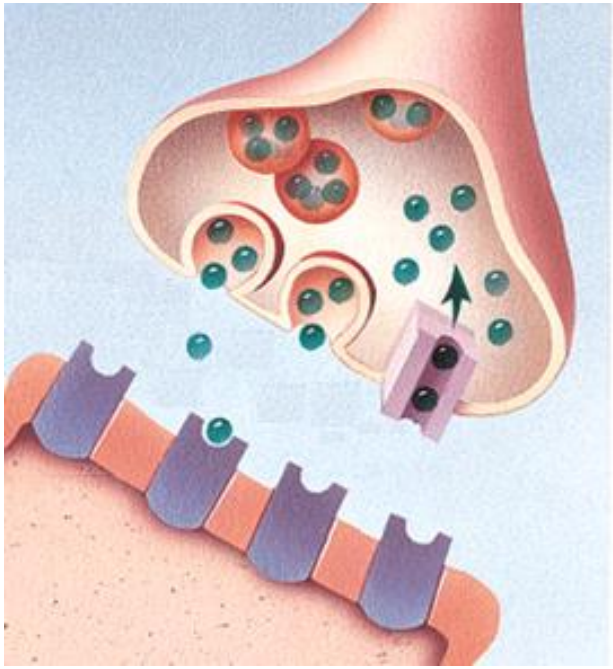


МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ АНТИДЕПРЕССАНТОВ

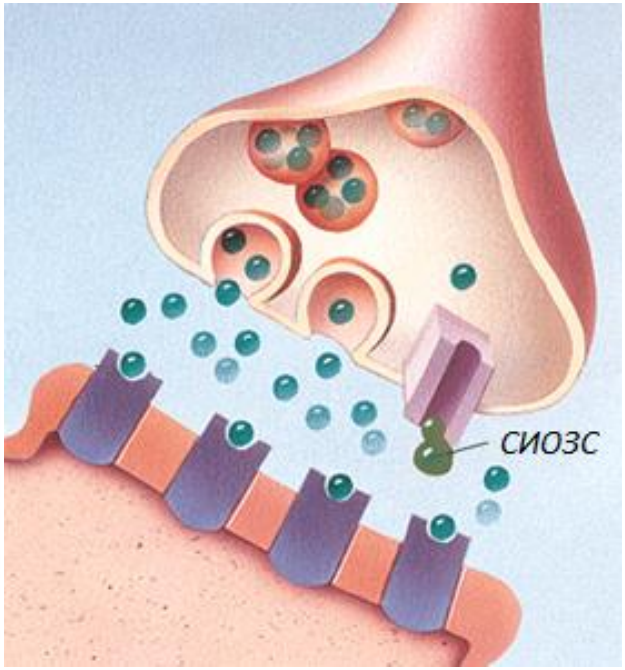
НА ПРИМЕРЕ
СЕЛЕКТИВНЫХ ИНГИБИТОРОВ ОБРАТНОГО ЗАХВАТА СЕРОТОНИНА (СИОЗС)



Нормальная функция



Снижение функции (депрессия)



Коррекция уровня серотонина после блокирования обратного захвата серотонина

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ АНТИДЕПРЕССАНТАХ



- **Препарат помогает вернуть нормальное настроение, чувствовать себя лучше**
- **Не следует испытывать неловкость или скрывать приём препарата – лучше поделиться переживаниями с близкими, их поддержка поможет выздоровлению**
- **Препарат НЕ ВЫЗЫВАЕТ привыкания или зависимости**
- **Может потребоваться длительный приём препарата**
- **Побочные эффекты зависят от того, какой конкретно препарат назначен, проявляются в лёгкой степени и зачастую быстро проходят**
- **Миллионы людей в мире принимают антидепрессанты и эти препараты помогают**

Непосредственные рекомендации

Позитивные шаги

1. Найдите свою цель





«Для чего я хочу чувствовать себя хорошо? И для кого?»

Что заставляет выбираться из кровати по утрам, когда весь организм хочет остаться в тепле и ничего не делать?

Это может быть тот, кого мы любим, работа, хобби, даже высшая цель.

2. Физическая активность и упражнения

Занимайтесь спортом - неспешный бег или ходьба, дозированная физическая нагрузка. Физические упражнения увеличивают содержание эндорфинов.

Не желательно переутомляться:



- Сообщите тренеру, спортивным партнерам о своем диагнозе;
- Избегайте занятий в жаркую погоду или в ушных помещениях;
- Употребляйте достаточное количество жидкости (до и после занятий), лучше употреблять прохладные напитки;
- после тренировки принимать прохладный душ (но не холодный во избежание переохлаждений).

3. Активность, приносящая удовольствие и результат





При возможности - групповая активность

4. Создайте программу управления стрессом

Существует большое количество методик: йога, Тай-Чи, медитация, прогрессивная релаксация, биологическая обратная связь, даже небольшие перерывы на дневной сон – лишь неполный список.

Не важно, какую методику Вы выберете, важно сохранять приверженность и практиковаться в том, что помогает.

- Тай-Чи - киатйское боевое искусство, популярно как оздоровительная гимнастика. Тай-чи значительно мягче, чем большинство форм йоги. Основа техники - глубокое дыхание, расслабление, и медленные, плавные движения.

5. Говорите о своих чувствах

Делясь своими переживаниями и мыслями с близким другом или родственником можно значительно улучшить настроение.





https://sobiratelzvezd.ru/rasstoyanie-mezhdu-serdcami/

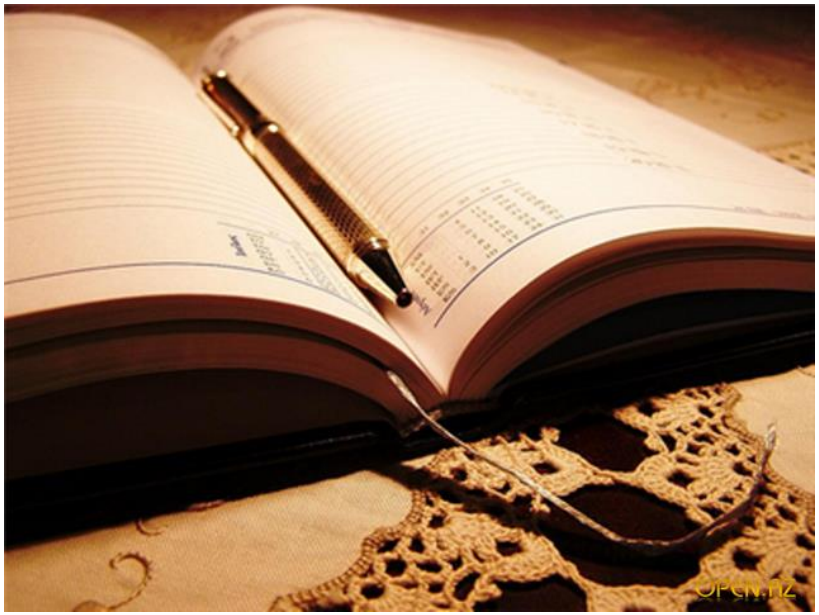
«Одна потрясающая вещь насчёт ослика Иа заключается в том, что несмотря на его очевидную клиническую депрессию, все друзья ослика по-прежнему зовут его участвовать во всех своих совместных приключениях и проделках. Они не ожидают от Иа, что он будет притворяться счастливым, они никогда не бросают его и никогда не просят его измениться.
ОНИ ПРОСТО ДАРЯТ ЕМУ СВОЮ ЛЮБОВЬ.»



https://evangelieotnauki.ru/blog/oslik-ia-klinicheskaya-depressiya-i-lyubov
https://disney.co.uk/christopher-robin-gift-guide

6. Заведите дневник

Найдите время, чтобы записывать ваши чувства. Это испытанный способ выражать негативные мысли, чтобы они не копились внутри.



7. Развивайте духовные интересы

Определение духовных интересов – крайне индивидуально: проводить время на природе, молитва, религиозные мероприятия, философия. Не важно, что именно, главное – ощущение принадлежности к чему-то большему и поддержка, которую получаешь в трудные минуты.







8. Помогайте другим



Помогая другим, мы помогаем и сами себе, увеличивая самооценку, борясь с чувством безнадёжности и ненужности.





https://oooibrs.ru/org/sors/novosti-samarskaya-obl/2018/12/19122018-forum-dobrovolcev-v-samarskoi-oblasti/

9. Награждайте и иногда балуйте себя







Делайте то, что доставляет удовольствие. Это может быть массаж, просмотр нового фильма, чтение любимой книги, вкусное или незнакомое блюдо.

https://turtella.ru/Russia/Sochi/rasskazy/
https://www.zdorovieinfo.ru/ti_insruciya_k_primeneniyu/stati_ty/massazh-pokazaniya-i-protivopokazaniya/

10. Можно завести питомца





Несмотря на то, что домашнее животное – это дополнительные хлопоты и заботы, они гонят прочь отчаяние.

Питомцы дарят нам свою любовь, в которой мы зачастую так нуждаемся.

11. Создайте список благодарностей



Может оказаться полезным вместо концентрации на том, что происходит плохого, написать список тех вещей, которые идут хорошо и за которые вы можете быть благодарны судьбе.

https://lifemotivation.ru/samorazvitie/dnevnik-blagodarnosti

12. Сохраняйте чувство юмора



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

