Воздействие депрессии на человеческий мозг.

Депрессия воздействует непосредственно на мозг и это лишает человека возможности самостоятельно контролировать свое состояние. Поэтому важно вовремя выявить тревожные симптомы и обратиться к специалисту.

Несмотря на то что многие считают депрессию чисто эмоциональным расстройством, которое влияет лишь на настроение и чувства, эта проблема имеет и физические последствия. Да, депрессия воздействует не только на разум, но и на тело. Ведь в мозгу происходят физические и химические изменения, которые не могут не влиять на весь организм. Эта глобальная проблема имеет гораздо более серьезный масштаб, чем принято думать.

По данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), более 300 миллионов человек по всему миру страдают от депрессии. Ежегодно 800 тысяч людей заканчивают жизнь самоубийством вследствие этого заболевания. Это основная причина смертности среди молодежи в возрасте от 15 до 29 лет. Цифры пугают, не так ли?

Стоит понимать, что речь идет не просто о плохом настроении. Депрессия воздействует непосредственно на мозг, и это лишает человека возможности самостоятельно контролировать свое состояние. Поэтому важно вовремя выявить тревожные симптомы и обратиться к специалисту. Не стоит думать, что депрессия может пройти сама собой, это не так.

**Что происходит с мозгом во время депрессии?**

**1. Как депрессия воздействует на гиппокамп.**

Гиппокамп расположен в центральной области мозга. Он отвечает за хранение памяти и регулирование производства кортизола, известного как гормон стресса.

Когда вы страдаете от физического или психологического стресса, например, при депрессии, организм выделяет кортизол, чтобы попытаться смягчить негативные последствия. Однако при повышенном уровне кортизола возникает химический дисбаланс, производство нейронов снижается, а гиппокамп уменьшается в размере.

**2. Как депрессия воздействует на префронтальную кору.**

Префронтальная кора расположена в передней доле головного мозга, она отвечает за регулирование эмоций и хранение воспоминаний. Префронтальная кора также может сокращаться от избытка кортизола. Считается, что именно в этом кроется причина отсутствия эмпатии во время послеродовой депрессии.

**3. Воспаление миндалины головного мозга.**

Миндалина головного мозга расположена в височной доле, нижней центральной части мозга. Ее функция заключается в том, чтобы регулировать эмоции, например, удовольствие, счастье или страх.

Избыток кортизола также влияет на нее, провоцируя воспаление и повышая активность. В свою очередь, это вызывает проблемы со сном и расстройства поведения. Кроме того, из-за повышенной активности миндалины, другие железы тела также производят больше гормонов, чем вызывают осложнения для здоровья.

**4. Недостаток кислорода.**

В дополнение к прямым изменениям, которые вызывает депрессия, другие трансформации косвенно затрагивают работу головного мозга. Так, исследования показывают, что в период депрессии организм получает меньше кислорода. Неизвестно, происходит ли это из-за изменения ритма дыхания или по другой причине. Клетки организма в целом страдают от недостатка кислорода. Особенно это опасно для клеток мозга: они могут даже погибнуть.

**Какое влияние эти изменения оказывают на здоровье.**

Все эти изменения в головном мозге происходят не сразу, а являются результатом продолжительной депрессии. Исследования показывают, что д**ля восстановления гипоталамуса и префронтальной коры требуется от 8 до 10 месяцев**.

Доктор Томас Фродл, работающий в больнице города Магдебург, Германия, в течение трех лет наблюдал за пациентами с депрессией. Он заметил, что **чем дольше длится депрессия, тем более серьезные физические изменения происходят в мозге**.

**Как депрессия воздействует на нас**

Доказанный факт, что физические и химические нарушения в головном мозге, вызванные депрессией, могут привести к проблемам с концентрацией внимания, нарушениям сна, когнитивным расстройствам, усталости и другим проблемам, снижающим качество жизни.

**Вот лишь некоторые из последствий депрессии:**

* Потеря памяти
* Ухудшение работы нейротрансмиттеров
* Задержка развития мозга (у детей)
* Снижение способности к обучению
* Когнитивные проблемы
* Проблемы с концентрацией
* Резкие смены настроения
* Отсутствие эмпатии
* Проблемы со сном
* Усталость

**Как лечить последствия депрессии для мозга.**

Научные исследования показывают, что химический дисбаланс, вызванный избытком кортизола и других химических веществ в организме, является основной причиной эмоциональных расстройств и физических изменений в мозге. По этой причине **лечение должно быть прежде всего направлено на регуляцию производства гормонов, таких как кортизол и серотонин**. Это делают либо с помощью специальных препаратов, либо терапии.

**Психотерапия**

Психотерапия является одним из лучших инструментов для преодоления депрессии и ее негативного воздействия на здоровье. Исследования показывают, что психотерапия помогает изменить структуру мозга и бороться с симптомами депрессии. Вот почему, если вы подозреваете, что страдаете от этого расстройства, необходимо как можно скорее обратиться к врачу.

**Есть также вещи, которые человек может сделать самостоятельно, чтобы помочь улучшить работу мозга и бороться с депрессией:**

* Управлять стрессом
* Заниматься спортом
* Есть здоровую пищу
* Хорошо высыпаться
* Избегать алкоголя и наркотиков

Как видите, депрессия — это расстройство, которое далеко выходит за рамки плохого настроения. Хотя то, как депрессия воздействует на мозг, не видно невооруженным глазом, эти физические изменения могут повлиять на общее самочувствие.