

Арт Лайф



XI 2021

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва**

online & offline

Козляев Дмитрий Петрович

Клинический психолог, диетолог-нутрициолог.

**КАК ПОБЕДИТЬ ДЕПРЕССИЮ И СТАБИЛИЗИРОВАТЬ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН В СЛОЖНЫХ УСЛОВИЯХ XXI ВЕКА**

Что такое депрессия?

- Психическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в жизнь своего сообщества.
- Психические расстройства - представляют собой нарушения психического здоровья человека, которое часто характеризуется тем или иным сочетанием тревожных мыслей, эмоций, поведения и взаимоотношений с окружающими. (депрессия, тревожное расстройство, расстройство поведения)

Депрессия — расстройство настроения, то есть комплекс психических нарушений, связанных прежде всего с эмоциональной сферой.



Факты о депрессии

Депрессия – распространенное нарушение психического здоровья. По оценкам, во всем мире от депрессии страдает 5% взрослого населения.

Во всем мире от депрессии страдает порядка 280 миллионов человек

Депрессия выходит на второе место по распространению среди заболеваний приводящих к потере трудоспособности.

У 2-3% человечества депрессия не зависит от внешних причин - так называемая эндогенная депрессия, а у остальных она возникает преимущественно как реакция на стресс - психогенная депрессия



Факты о депрессии

Женщины заболевают депрессией в два раза чаще, чем мужчины (20-26% против 8-12% соответственно). Этого различия нет у детей, которые страдают от депрессии - она проявляется только после полового созревания. Скорее всего, дело не в "иммунитете" сильной половины человечества, а в том, что мужчины, в отличие от женщин, редко обращаются за врачебной помощью, предпочитая глушить симптомы депрессии алкоголем, психотропными препаратами, уходить в работу и т.п.

К тому же существуют депрессии, которые по причинам чисто физиологическим, встречаются только у женщин: ПМС, депрессия, сопровождающая климакс, а также сильная депрессия, которая проявляется в послеродовой период у 10% женщин

Еще не так давно пик заболеваний депрессией приходился на возраст между 30 и 40 годами, но на сегодняшний день депрессия резко "помолодела" и ей часто заболевают люди до 25 лет.

Факты о депрессии

По прогнозам ВОЗ, к 2022 году депрессия выйдет на первое место в мире среди всех заболеваний, обогнав сегодняшних лидеров - инфекционные и сердечно-сосудистые заболевания. Уже сегодня она является самым распространенным заболеванием, которым страдают женщины.

Депрессию диагностируют у 22-33% госпитализированных больных, у 38% онкологических, у 47% больных инсультом, у 45% — инфарктом миокарда, у 39% — паркинсонизмом.

По данным проф. О.П. Вертоградовой Депрессивные расстройства характерны до 68% больных, обратившихся в городскую поликлинику.

При этом 75 % пациентов с депрессией никогда не обращаются к врачам психиатрам (Н.А. Тювина)

Факторы риска

- Демографические факторы
- Социально-экономический статус и семейное положение
- Психотравмирующие события
- Провоцирующие психотравмирующие факторы
- Наследственные факторы
- Длительность и выраженность депрессии
- Сопутствующие психические расстройства
- Сопутствующие соматические заболевания



Парадокс

Раньше люди жили плохо, зато чувствовали себя хорошо, умудрялись найти повод для радости даже в самом тяжелом дне.

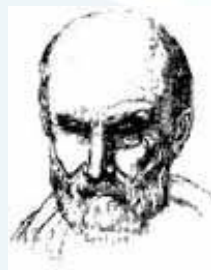
А сейчас люди живут хорошо, а чувствуют себя плохо. Не могут расслабиться при полном благополучии, нет удовлетворенности, радости жизни. отгородились от внешнего мира гаджетами, торопятся переделать тысячу дел и забывают о маленьких радостях.



Миф о Прометее

По-гречески слово «ПРОМЕТЕЙ» означает «провидец», «смотрящий вперед». Образ Прометея одна из вечных тем искусства. С мифом о Прометее связывали Симфонию №5 Л.Бетховена, а финал Симфонии №3 («Героической») вырос непосредственно из музыки, которая первоначально была задумана как музыка балета «Прометей»





Сам термин *депрессия* (от лат. depressio - подавление) появился сравнительно недавно - в XIX веке, а широкое распространение он получил только в 20-30 годах XX века.

На протяжении более чем двух тысяч лет депрессию называли *меланхолией*. Этот термин впервые был введен великим врачом древности **Гиппократом** (460-356 г до н.э). Меланхолия, в переводе с греческого, дословно означает melaina chole – черная желчь.

Гиппократ впервые описал симптомы меланхолии
лечил депрессию с помощью настоя мандрагоры и морозника.

Немного истории

В Древнем Риме лечение депрессии состояло в кровопусканиях, однако если они противопоказаны в виду общей слабости больного, то их заменяли рвотными средствами; кроме того, необходимы растирания всего тела, и слабительные...

При этом очень важно внушить больному бодрость духа, развлекая его разговорами на такие темы, которые были ему приятны раньше (А. Цельс).

Патрициям также было известно, что "*лишение сна*" наряду с "*развлечениями*" позволяет временно вылечить от депрессии.



Немного истории

В России в 19 веке для лечения депрессии использовали «рвотный винный камень, сладкую ртуть, белену, приложение пиявиц к заднему проходу, нарывные пластыри» и другие оттягивающие средства.

Теплые ванны предписывали зимой, а холодные летом.

Также «прижоги» на руках.



О трех депрессивных триадах



МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва

Депрессивная триада Э. Крепелина (опубликована в 1899 году), немецкого психиатра, основоположника современной нозологической концепции в психиатрии.

- *Гипотимия (сниженная настроение, подавленность)*
- *Идеаторная заторможенность (снижение психической активности)*
- *Моторная заторможенность (снижение двигательной активности)*

Соматовегетативная триада В.П. Протопопова (опубликована в 1920 году), советского психиатра, ученика Бехтерева В.М. Школа Бехтерева стремилась показать патофизиологические аспекты психических нарушений, то есть исследование и описание нарушения механизмов работы органов, систем и всего организма в целом.

- *Тахикардия*
- *Расширение зрачков*
- *Склонность к запорам*

О трех депрессивных триадах



МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва

Когнитивная триада А. Бека (впервые встречается в литературе 1963 года, далее описывалась в других книгах автора в 1976 и 2002 годах).

Аарон Бек один из авторов когнитивно-поведенческой терапии. Пожалуй, ключевым постулатом данного направления является идея, что мышление опосредует наши эмоции и поведение.

Результатом сформированного дезадаптивного мышления является негативное отношение к:

- *к самому себе*
- *своему текущему опыту*
- *собственному будущему.*

Признаки депрессии

Апáтия — симптом, выражающийся в безразличии, безучастности, в отрешённом отношении к происходящему вокруг, в отсутствии стремления к какой-либо деятельности, отсутствии отрицательного и положительного отношения к действительности, отсутствии внешних эмоциональных проявлений. Равнодушное отношение к жизни

Абулия - состояние патологического отсутствия воли, при котором пациент не способен выполнить действие, необходимость которого осознается, не способен принять необходимое решение

Ангедонíя — снижение или утрата способности получать удовольствие, сопровождающееся потерей активности в его достижении. При ангедонии утрачивается мотивация к деятельности, которая обычно приносит удовольствие, включая спорт, хобби, музыку, сексуальную активность и социальные взаимодействия.

Признаки депрессии

Алекситимия - или неспособность определить или описать свои эмоции, гораздо чаще встречается у пациентов с психотическими расстройствами или расстройствами настроения, чем у здоровых индивидов.

Пациенты с алекситимией избегают разговоров об их чувствах, предпочитая описывать логику когнитивных и поведенческих действий.

Им трудно распознавать и описывать эмоции, разграничивать чувства и телесные ощущения .

Им свойственна монотонная, высокопарная, бедная речь.

Они могут отрицать наличие клинических симптомов (депрессия и беспокойство), но при этом жаловаться на физические симптомы. Кроме того, они чаще испытывают трудности в межличностных отношениях.

Социальный стресс

Социальный стресс порождается общественными условиями: он возникает в периоды социальных трансформаций и проявляется в нарушении регуляции процессов социального функционирования личности.

Социальный стресс связан с напряжениями социальных ролей, изменениями социального статуса и нарушениями социальной идентичности.

При социальном стрессе воздействию среды могут подвергаться как индивиды, так и социальные группы.

Социальный стресс причины:

- Окружающий мир или социум предъявляет высокие требования к современному человеку
- Высокие нагрузки на нервную систему
- Информационный шум (соц. сети и мессенджеры)
- Недостаток сна
- Нарушение циркадных ритмов, перелёты и командировки, дежурства, учеба, «ночной образ жизни»
- Недостаточная физическая нагрузка
- Негативное влияние TV



Циркадные ритмы

Это наши «внутренние часы» - колебания интенсивности внутренних биологических процессов организма , связанных со сменой дня и ночи.

На физиологическом уровне нашими биоритмами управляют гормоны **мелатонин, кортизол, серотонин.**

В зависимости от внешних условий их концентрация меняется и меняется наше эмоциональное состояние.

Доказано, что программы профилактики позволяют снизить распространенность депрессии!

Олеопрен Нейро

Сохранение и восстановление функциональности клеток мозга для эффективной и стабильной работы

- За счет «MemreePlus 30L» повышается острота памяти и внимания.
- Полипrenoлы оказывают быстрое восстановление поврежденных клеток органов и тканей.
- Клинически доказанная эффективность



Олеопрен Нейро

- **Полипренолы сибирской пихты** это важнейшая группа уникальных природных биорегуляторов из хвои пихты сибирской, которые являются аналогами транспортного липида человека долихола – строительного материала для поврежденных клеток.
- **MemreePlus** - запатентованная нейропротекторная субстанция, источник фосфатидилсерина, полученного из органической сои, и фосфатидной кислоты. Способствует активизации работы мозга, улучшению памяти и усилению внимания, увеличению скорости когнитивной реакции.
- **Глицин** - заменимая аминокислота, влияющая на мозговой метаболизм. Легко проникает в большинство биологических жидкостей и тканей организма, в том числе в головной мозг
- **Витамин Е** – единственный антиоксидант, который воздействует только на жировую часть оболочки клеток, защищая ее от разрушения свободными радикалами.

Олеопрен Нейро

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- Перенесенный инсульт.
- Травмы головы.
- Возрастные проблемы.
- Плохая память.
- Хроническая ишемия головного мозга.
- Энцефалопатии различного происхождения.
- Депрессивные расстройства.
- Тревога.

Принимать: 1 капсула 2 раз в день



Нейростабил

Успокаивающее, мягкое седативное средство при стрессах, дополнительный источник витаминов

- Правильно подобранное сочетание и оптимальные соотношения компонентов состава определяет высокую эффективность препарата.
- Проверен временем с доказанной эффективностью.
- Уменьшает артериальное давление.
- Способствует профилактике витаминной недостаточности.
- Безопасен и не вызывает «синдрома отмены».



Нейростабил



Арт Лайф
**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва**

СОСТАВ:

Экстракт пустырника, Хмель (шишки), Пион (корень), Душица, L-глутаминовая кислота, Магния оксид, Кипрей, Калия хлорид, Витамин С, Витамин В3, Витамин Е, Витамин В5, Витамин В6, Витамин В2, Витамин В1, Витамин А, Витамин В9, Биотин, Витамин D3, Витамин В12.

Принимать: 1 таблетка 2 раз в день



Нейростабил

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- неврозы любого генеза, истерия, высокий уровень стресса
- депрессивный и ипохондрический синдромы
- повышенная нервно-рефлекторная возбудимость
- гипертоническая болезнь
- вегетососудистая дистония и мигрени
- Тиреотоксикоз
- климактерические расстройства
- предменструальный синдром.



Нейростронг

XI
2021

Арт Лайф
МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва

Комплекс для улучшения мозгового кровообращения, дополнительный источник витаминов группы В

- улучшает мозговую деятельность;
- удобный режим приема – 1 таблетка в день;
- оказывает антиоксидантное действие;
- не имеет «синдрома отмены»;
- источник витаминов группы В.



Принимать: 1 таблетка 2 раз в день

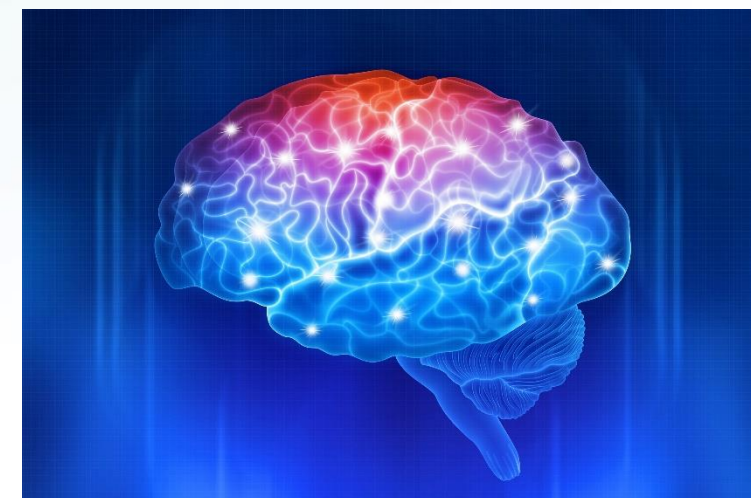
Нейростронг

СОСТАВ:

Гинкго Билоба, Витамин В, Лецитин, Готу кола, Имбирь, Солодка, Побег черники, L-глутаминовая кислота

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- нарушения кровообращения головного мозга
- для оптимизации процессов умственной деятельности
- при мигрени и головной боли спастического характера;
- после инсульта, травмы и интоксикации
головного мозга;
- при ухудшении слуха и зрения,
головокружениях и т.д.



Альдеприм

Улучшение эмоционального баланса. Укрепление нервной системы.

Устойчивость к стрессорным факторам.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- Для нормализации эмоционального фона, при повышенной возбудимости;
- Для улучшения «красок жизни», улучшает настроение;
- При острых и хронических стрессах;
- При повышенных умственных и физических нагрузках;
- При депрессии;
- Для снятия симптомов тревоги, чувства страха, беспокойства;
- При комплексной терапии неврозов, психоэмоциональных расстройств, алкогольных психозов;
- При бессоннице

Состав:

- **Комплекс экстрактов копеечников** регулирует работу нервной системы, не вызывая чувства сонливости и заторможенности, помогает восстановить сон, противостоять стрессам, поднимает настроение и улучшает общее самочувствие.
- **Биомасса гидролизованная сухая УЛЬТРАЛИЗАТ ПЕПТИДНЫЙ LB-Cs Lactobacillus casei** - специальный штамм , который является продуцентом ГАМК
- **Глицин** - заменимая аминокислота, влияющая на мозговой метаболизм
- **Экстракт Гриффонии** содержит 5-НТР -обеспечивает подъем настроения, снижение волнения, агрессии, аппетита, увеличение выброса бета-эндорфинов, сокращение времени погружения в сон без нарушения структуры и продолжительности сна.
- **Витамины группы В** принимают участие в процессах проведения нервного возбуждения в синапсах ацетилирования и окисления, участвуют в углеводном и жировом обмене, синтезе ацетилхолина, стероидных гормонов и холестерина в обмене веществ; необходимы для нормального функционирования центральной и периферической нервной системы.

Альдеприм



5-гидрокситриптофан



Эмоциональный баланс



Спокойный сон



Укрепление памяти



Метабиотики



Хорошее настроение



1 таблетка 1 раз в день



Устойчивость к стрессу и психо-эмоциональному напряжению

Безопасный продукт, который не вызывает привыкания!

Альдеприм

ПРЕИМУЩЕСТВА КОМПЛЕКСА:

- Быстро блокирует стресс,
- Способствует поднятию настроения,
- Повышает жизненный тонус, яркость восприятия жизни,
- Повышает мозговую деятельность,
- Значительно улучшаются память, мышление, концентрация внимания, скорость усвоения информации,
- Сублингвальная форма –высокая степень усвоения,
- Имеет приятный вкус грейпфрута,
- Удобный режим приема - всего 1 таблетка в день,
- Подходит для длительного применения,
- Безопасен и не вызывает «синдрома отмены».



Апробация БАД «Альдеприм»

В апробации приняли участие 30 человек

Возраст от 20 до 70 лет (средний возраст 50 лет)

Критерии оценки:

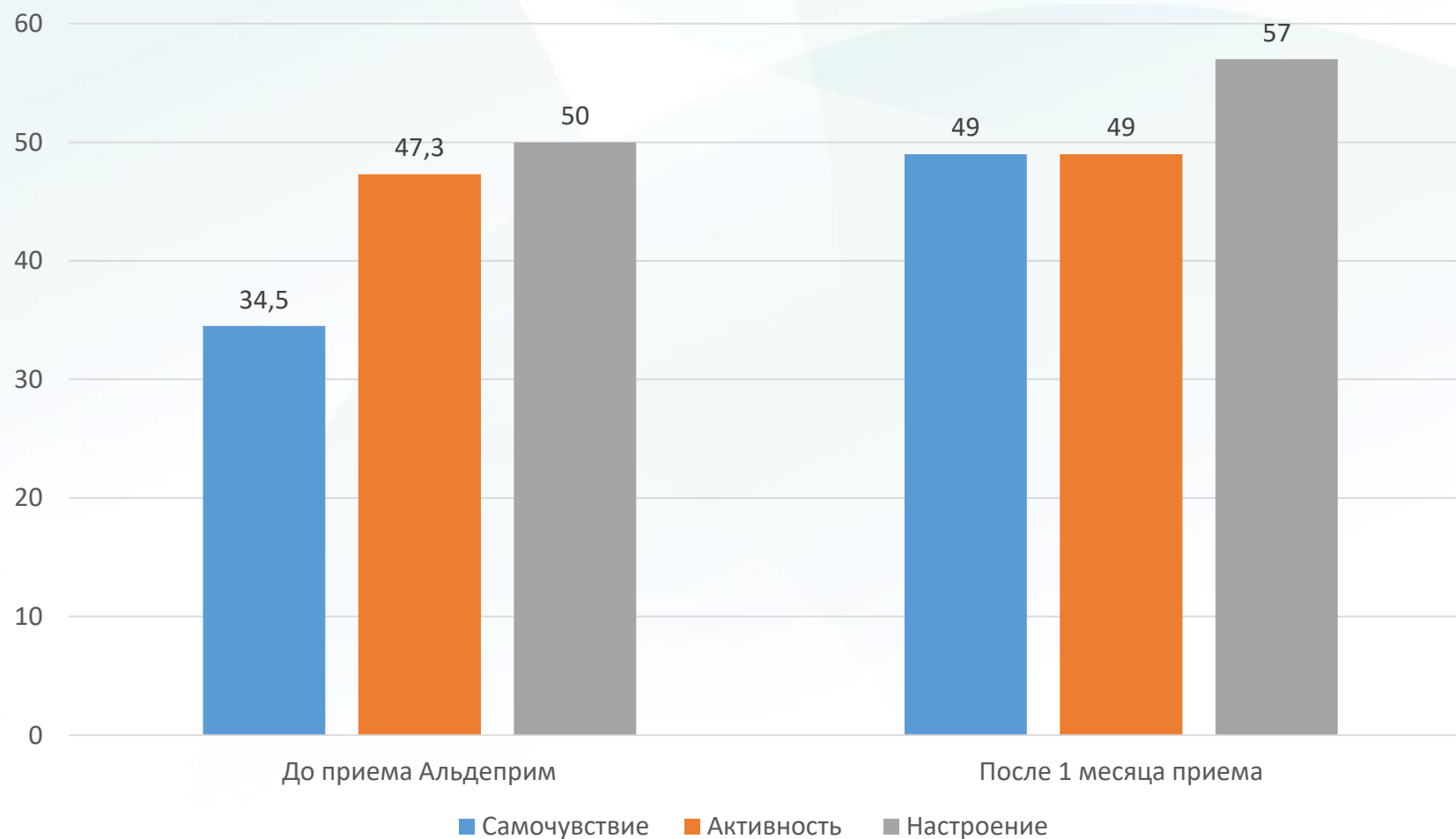
- **Методика САН (Самочувствие – Активность - Настроение) (11 чел)**
- **Методика Бека** (описание, позволяет определить наличие у испытуемого депрессию). (7 чел)

В ходе исследования выявлено:

- 11 человек с высокими показателями по шкале депрессии
- 3 испытуемых с выраженной депрессией !!!
- 12 с легкой степенью эмоциональной нестабильностью

Апробация БАД «Альдеприм»

Методика САН



Апробация БАД «Альдеприм»

Обследование средний показатель
группы по шкале Бека (депрессия):

10,9 балла - норма.

15-19 баллов легкая депрессия

20-28 средней тяжести

29-63 балла тяжелая

После курса терапии Альдепримом в течении 1 месяц средний бал
оценки по шкале Бека составил 7,3

Апробация БАД «Альдеприм»

ВЫВОДЫ:

Комплекс «Альдеприм» показал хорошую переносимость. Регулярный прием препарата в течении месяца по 1-2 таблетки в день способствует снятию нервного возбуждения, стабилизацию эмоционального фона.....

Участники апробации отмечали повышение настроения....

Нормализацию сна. Улучшился процесс засыпания, через 2 недели приема некоторые участники отмечали появление «цветных снов».



**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Арт Лайф