

Este posibil să suferiți de depresie dacă...

- sunteți mai tot timpul trist
- vă simțiți obosit, lipsit de energie
- nu mai simțiți plăcere, interes sau motivație pentru aproape nimic din ceea ce vă făcea plăcere înainte
- priviți cu pesimism și lipsă de speranță viitorul
- aveți o încredere scăzută în sine
- vă simțiți lipsit de valoare, aveți multe regrete sau vinovății
- aveți insomnii sau nu puteți să vă odihniți bine noaptea
- nu aveți poftă de mâncare și chiar ați scăzut în greutate în ultimul timp
- vă concentrați cu dificultate când trebuie să luați decizii
- vă gândiți la moarte sau doriți să vă puneți capăt zilelor.

Nu este depresie:

- tristețea, care e o emoție normală
- perioada de doliu, timp de 1 an după pierderea unei persoane dragi.

De ce nu e recunoscută depresia?

- Depresivul ignoră depresia și consideră că o va manageria singur.
- Depresivului îi este frică de stigma bolii mintale, de cum va fi privit de ceilalți.
- Depresivul este îngrijorat de efectele secundare posibile ale medicamentelor antidepresive.
- Depresia este deseori diagnosticată ca fiind o boală organică (a corpului) și nu a sufletului.
- Depresia este ignorată atunci când apare în contextul altor boli organice deja diagnosticate.
- Depresivul crede că depresia e normală în anumite situații de viață.

Depresia

Impactul depresiei

- Depresia este una dintre principalele probleme de sănătate la nivel mondial.
- De-a lungul vieții, 1 din 7 persoane va trece printr-un episod depresiv.
- Depresia e responsabilă de 50% din tentativele de suicidare.
- Femeile se deprimă de 2 ori mai frecvent decât bărbații, suferința lor este mai severă, durează mai mult și e marcată de mai multe recăderi.

Cauzele depresiei

- Sensibilitatea pentru depresie se poate transmite ereditar.
- Există dezechilibre la nivelul neuromediatorilor din creier (serotonina, noradrenalina, dopamina).
- Deseori depresia apare ca rezultat al unor evenimente de viață stresante, care determină formarea unor obișnuințe de a gândi, a simți și a reacționa ce nu sunt adaptate situației.
- Există multe boli ce pot duce la apariția depresiei, printre care se numără bolile tiroidei, diabetul, bolile neurologice, deficitul de vitamine, tratamentele cu diverse medicamente, contraceptivele.

Tratamentul depresiei

- Depresia este o tulburare psihică ce poate fi tratată!
- Este un tratament în principal medicamentos.
- Psihoterapia este indicată doar în cazurile de depresie de o intensitate ușoară sau moderată.
- Atât medicul cât și psihologul pot să vă solicite să completați chestionare de evaluare a depresiei.
- Medicamentele psihiatrice pentru depresie (antidepresivele) sunt numeroase și diverse, și oferă multiple posibilități de tratament chiar și în cazul depresiilor foarte rezistente.
- În cazul apariției unor eventuale efecte adverse, medicul psihiatru vă poate consilia în legătură cu schimbările ce le puteți face în viață, în dietă, în activitate, sau poate modifica tratamentul.
- Terapia depresiei include de obicei un medicament antidepresiv și, la nevoie, alte medicamente suplimentare pentru a trata neliniștea, anxietatea, tulburările de somn sau gândurile chinuitoare.

- Cu tratament, depresia dispare în general pe parcursul a 3-4 săptămâni, primele semne de ameliorare fiind vizibile în general din a doua săptămână de tratament.
- Depresia netratată poate duce la o agravare a bolilor somatice preexistente sau poate avea rol în declanșarea unor boli precum diabetul, bolile cardio-vasculare, scăderea rezistenței la infecții prin scăderea imunității organismului.
- Depresia poate agrava sau poate duce la apariția altor boli psihice precum tulburările anxioase, tulburarea obsesiv-compulsivă, abuzul sau dependența de alcool sau droguri.
- În situația în care aveți suspiciunea că suferiți de o tulburare depresivă, un consult psihologic sau psihiatric este util în clarificarea situației.
- Dacă diagnosticul de depresie este confirmat, medicul psihiatru vă poate propune, în funcție de gravitatea situației, fie internarea în spital, fie un tratament medicamentos și/sau psihoterapie.
- Riscul de tentativă suicidală rămâne prezent pe toată durata evoluției depresiei, indiferent de intensitatea acesteia.