

## Kas yra depresija?

Depresija – tai ne tik bloga nuotaika ar nusiminimas, tai kūno ir sielos liga, kuri diena iš dienos veikia mintis, jausmus, fizinę sveikatą ir elgseną.

Depresija gali susirgti kiekvienas – neturi reikšmės nei išsilavinimas, nei socialinė padėtis, nei lytis ar amžius.

Depresiją gali sukelti staigus stresas, nelaimės, o kartais ji ištinka tada, kai gyvenimas klostosi gerai.

Depresijos apimti žmonės netenka susidomėjimo tais dalykais, kurie anksčiau buvo malonūs. Jie nebegali prisiversti eiti į darbą, jaučiasi kalti ir nepilnaverčiai. Kartais kenčiantieji nuo depresijos ima galvoti apie mirtį ir savižudybę.

## Kas sukelia depresiją?

- ◆ Sutrikusi biocheminė pusiausvyra smegenyse;
- ◆ paveldimumas;
- ◆ ilgalaikės somatinės (kūno) ligos;
- ◆ intensyvaus hormonų persitvarkymo periodai (paauglystė, nėštumas, gimdymas, menopauzė);
- ◆ piktnaudžiavimas narkotikais, alkoholiu, kai kuriais vaistais;
- ◆ socialiniai veiksniai (staigūs įprastinių gyvenimo sąlygų pasikeitimai – išėjimas į pensiją, bedarbystė, emigracija) ir kt.;

◆ ilgalaikiai ar ūmūs psichologiniai gyvenimai (stresai): mylimo žmogaus mirtis, šeimyninė nesantaika, skyrybos ir t. t.;

◆ fizinės sveikatos sutrikimai (širdies infarktas, smegenų insultas ir t. t.).

## Kaip atpažinti depresiją?

◆ Atsiranda liūdesys, nusivylimas, neviltis;

◆ prarandamas gyvenimo džiaugsmas, nebedžiugina veikla, kuri anksčiau teikdavo malonumą (darbas, hobis, sportas, draugai, lytinis gyvenimas);

◆ sumažėja ar padidėja apetitas, svoris;

◆ sunku užmigti, negilus nakties miegas, ankstyvas prabudimas arba per didelis mieguistumas;

◆ sunku atlikti net paprasčiausius dalykus, pirmiausia – ką nors pradėti! Ir kūnas, ir siela tarsi paralyžiuoti: atrodo, kad nei mintys, nei raumenys neklauso;

◆ sunku sutelkti mintis, priimti net ir paprasčiausius sprendimus, planuoti savo veiklą;

◆ vargina didžiulė įtampa, baimė, nerimas;

◆ užplūsta liūdnos mintys, savęs nuvertinimo, kaltės jausmas. Kartais geriausia išeitimi atrodo išėjimas iš šio gyvenimo.

Jei vienu metu patyrėte 5 ar daugiau iš šių simptomų, ir jeigu ši būseną tęsiasi ilgiau

nei dvi savaites – **jums būtina kreiptis į gydytoją.**

## Gydymo būdai:

- ◆ antidepressantai;
- ◆ psichoterapija;
- ◆ kiti būdai (elektros impulso, šviesos terapija ir kt.).

## Kodėl depresiją būtina gydyti?

- ◆ Ankstyvas gydymas gali sustabdyti depresijos perėjimą į sunkesnę ar lėtinę formą;
- ◆ pagerėja darbingumas, gyvenimo kokybė;
- ◆ sumažėja ligos pasikartojimo tikimybė;
- ◆ negydant depresijos didėja savižudybės rizika.

## Kaip įveikti depresiją?

- ◆ Nevenkite žmonių, praleiskite daugiau laiko su artimaisiais, draugais;
- ◆ pasikalbėkite apie savo išgyvenimus su gydytoju, psichologu ar žmonėmis, kuriais pasitikite, nes taip rasite, kas jus palaikys, ir sužinosite apie būdus patiriamiesiems simptomams įveikti;
- ◆ dėl nieko nekaltinkite savęs;
- ◆ nedarykite svarbių sprendimų, neskirkite darbo ar mokslo;

- ◆ susidarykite planą ir numatykite, ką nors malonaus kiekvienai dienai (padovanokite sau dovaną, padarykite malonumą artimam žmogui, nevenkite geros knygos, eikite pasivaikščioti, apsilankykite teatre, dailės parodoje ar pan.). Svarbu būti užsiėmusiam, net jei nieko nesinori;
- ◆ užsiimkite kūrybine veikla – rašykite ar pieškite;
- ◆ pasigaminkite sau skanius pusryčius, pietus ar vakarienę. Gausus angliavandenių maistas, (pavyzdžiui, šokoladas) turi nuotaiką gerinančių savybių;
- ◆ judėkite, nes fizinis aktyvumas padeda įveikti depresiją;
- ◆ nepiktnaudžiaukite alkoholiu, sveikai maitinkitės, laikykitės miego režimo.

### Patarimai sergančiojo depresija artimiesiems

- ◆ padėkite užsiimti reikiama veikla;
- ◆ padėkite suvokti depresiją kaip ligą, nuo kurios reikia gydytis, padrąsinkite;
- ◆ bendraudami būkite jam atidūs;
- ◆ išklausydami apie išgyvenimus skatinkite neprarasti vilties, labiau tikėti;
- ◆ pasistenkite išblaškyti blogas mintis ir jausmus;
- ◆ suteikite reikiamą pagalbą, paremkite.

*Depresija – išgydoma liga, tik reikia laiku pradėti ir kantriai gydytis. Taikant gydymą, žmogus pajunta pagerėjimą ir tuomet nebeatrodo, kad dangus griūva, o vieną dieną pasaulis nušvinta, ir su džiugia nuostaba suprantama, jog vėl yra dėl ko gyventi...*

## DEPRESIJA

