

Πώς να αντιμετωπίσετε την κατάθλιψη

Τι είναι η κατάθλιψη;

Η κατάθλιψη είναι το αίσθημα ότι τίποτα δεν έχει σημασία, το οποίο είναι τόσο δυνατό που αποτρέπει την ικανότητα του ατόμου να συναναστραφεί με το περιβάλλον του. Σχολείο; Εργασία; Κοινωνική ζωή; Η κατάθλιψη μπορεί να κάνει το πρωινό ξύπνημα να μοιάζει με ανάβαση στο Έβερεστ. Τα καλά νέα είναι ότι δεν χρειάζεται να ανεβείτε μόνοι σας το βουνό. Η αναζήτηση βοήθειας μπορεί να ξεκλειδώσει τα εργαλεία που θα κάνουν την ανάβαση ευκολότερη. Μην αγχώνεστε, θα τα καταφέρετε.

Συμπτώματα:

Υπάρχουν κάποια βασικά συμπτώματα που μπορεί να βιώνετε σε μεγαλύτερο βαθμό από το συνηθισμένο.

Σύμφωνα με την Αμερικανική Ένωση Ψυχολογίας, τα συμπτώματα της κατάθλιψης μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Θλιμμένη διάθεση. Όλη μέρα. Κάθε μέρα. Για μέρες.
- Ακούσια σημαντική απώλεια βάρους
- Έλλειψη ενέργειας ακόμα και μετά από καλό βραδινό ύπνο
- Αίσθημα αναξιότητας ή ενοχών
- Δυσκολία στη συγκέντρωση ή στη λήψη αποφάσεων
- Σκέψεις περί θανάτου ή τάσεις αυτοκτονίας

Πώς να αντιμετωπίσετε την κατάθλιψη:

Η κατάθλιψη μπορεί να σας κάνει να νιώθετε απομόνωση και μοναξιά. Μην αγχώνεστε, είμαστε στο πλευρό σας. Κανείς δεν πρέπει να νιώθει μόνος στις δύσκολες ώρες. Μαζί μπορούμε να τα καταφέρουμε.

Ακολουθούν μερικοί τρόποι για να αρχίσετε να καταπολεμάτε τη θλίψη.

- Αναζητήστε βοήθεια. Η επαφή με ανθρώπους μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τη θλίψη που αισθάνεστε κάποια στιγμή και να βρείτε τρόπους να αντιμετωπίσετε το σκοτάδι μακροπρόθεσμα.
- Φροντίστε τον εαυτό σας. Αν νιώθετε κατάθλιψη, ακόμα και το να φροντίσετε τον εαυτό σας μοιάζει με άθλο. Βρείτε κάτι να ασχοληθείτε, όπως το να φάτε κάτι ωραίο, να ντυθείτε ή να κάνετε μπάνιο. Βρήκατε; Τέλεια. Απολαύστε το.

- Αφήστε τους άλλους να σας πλησιάσουν. Όταν σας πλημμυρίζουν συναισθήματα κατάθλιψης, το τελευταίο πράγμα που θέλετε είναι να περάσετε χρόνο με άλλους ανθρώπους. Η αλήθεια είναι ότι, σύμφωνα με τους επιστήμονες, η διατήρηση βασικών πτυχών της κοινωνικής ζωής μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στη διαχείριση της κατάθλιψης. Δοκιμάστε να μιλήσετε έστω σε έναν φίλο ή φίλη και να τους πείτε τι σας απασχολεί. Δεν ξέρετε από πού να ξεκινήσετε; Δοκιμάστε να στείλετε έναν μήνυμα του τύπου: "Γεια, δεν είμαι πολύ καλά και θα ήθελα λίγη παρέα. Θες να περάσεις;"
- Μιλήστε με κάποιον επαγγελματία. Η ψυχική υγεία είναι κομμάτι της υγείας. Επομένως, μερικές φορές χρειάζεται ένας γιατρός για να σας βοηθήσει να βρείτε τη μέθοδο που σας ταιριάζει καλύτερα. Ποτέ δεν είναι πολύ νωρίς για να ζητήσετε βοήθεια. Ένας ειδικός μπορεί να σας βοηθήσει να ξεκλειδώσετε τα εργαλεία που θα σας βγάλουν από τη θλίψη.

Είδη:

Τα συνηθισμένα είδη κατάθλιψης περιλαμβάνουν:

- Μείζων κατάθλιψη: Σύμφωνα με τη Εθνικό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας των ΗΠΑ, η μείζων κατάθλιψη είναι το πιο συνηθισμένο είδος κατάθλιψης. Συνήθως συνοδεύεται από κάποια συμπτώματα, όπως αίσθημα αναξιοσύνης ή ενοχών και έλλειψη ενδιαφέροντος για πράγματα που σας άρεσαν πολύ στο παρελθόν, για δύο ή περισσότερες εβδομάδες.
- Διπολική διαταραχή: Η διπολική διαταραχή δεν είναι το ίδιο με την κατάθλιψη. Ωστόσο, συχνά περιλαμβάνει συμπτώματα κατάθλιψης όπως η εναλλαγή από πολύ καλή διάθεση σε πολύ κακή.
- Επιλόχειος κατάθλιψη: Η γέννηση ενός μωρού μπορεί να φέρει αλλαγές στις ορμόνες του σώματος. Μερικές φορές, αυτή η ορμονική διαταραχή προκαλεί συμπτώματα κατάθλιψης.
- Προεμμηνόρρυσιακή Δυσφορική Διαταραχή (ΠΔΔ): Οι ορμονικές αλλαγές μπορεί να αποδειχθούν μεγάλη πρόκληση για το μυαλό και το σώμα σας. Η ΠΔΔ είναι ένα είδος κατάθλιψης που επηρεάζει τις γυναίκες κατά τη διάρκεια της περιόδου τους. Περιλαμβάνει πιο σοβαρά συμπτώματα από το συνηθισμένο προεμμηνόρρυσιακό σύνδρομο (PMS).
- Εποχική Συναισθηματική Διαταραχή (SAD): Ορισμένες φορές οι άνθρωποι ενδέχεται να βιώσουν κατάθλιψη κατά την αλλαγή των εποχών. Συνήθως οι άνθρωποι βιώνουν την εποχική κατάθλιψη κατά τη διάρκεια του χειμώνα, όταν ο καιρός είναι κρύος και η διάρκεια της ημέρας μικρότερη. Συχνά βελτιώνεται με την επόμενη εποχική αλλαγή. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι πρέπει να περιμένετε να ξεχειμωνιάσει για να ζητήσετε βοήθεια. Μιλήστε με τον γιατρό σας.

Παράγοντες κινδύνου και αιτίες:

Οι παράγοντες κινδύνου για την κατάθλιψη περιλαμβάνουν:

- Οικογενειακό ή προσωπικό ιστορικό
- Βασικές πηγές άγχους, για παράδειγμα μια τραυματική εμπειρία ή μια αλλαγή στη ζωή, όπως το τέλος μιας σχέσης, η απώλεια κάποιου μέλους της οικογένειας, μια μετακόμιση ή η αλλαγή της επαγγελματικής σταδιοδρομίας.
- Χρόνια ασθένεια ή ορισμένες φαρμακευτικές αγωγές
- Εθισμός σε ναρκωτικές ουσίες ή στο αλκοόλ
- Οι γυναίκες ηλικίας 18-32 ανήκουν στην ομάδα υψηλού κινδύνου

Τρόπος αντιμετώπισης της κατάθλιψης:

Ακόμα και τα πιο σοβαρά περιστατικά κατάθλιψης μπορούν να αντιμετωπιστούν. Όσο πιο σύντομα ζητήσετε βοήθεια, τόσο το καλύτερο. Η θεραπεία για την κατάθλιψη συνήθως συνδυάζει θεραπευτική και φαρμακευτική αγωγή. Άλλα πράγματα που μπορείτε να κάνετε αν έχετε κατάθλιψη:

- Πάρτε συχνά μέρος σε σωματικές δραστηριότητες και κάντε γυμναστική
- Διατηρήστε ένα υγιές και τακτικό χρονοδιάγραμμα ύπνου
- Περάστε χρόνο με φίλους και αγαπημένους σας ανθρώπους, επιτρέποντάς τους να σας προσφέρουν βοήθεια
- Κατανοήστε ότι η διάθεσή σας θα βελτιωθεί σταδιακά, όχι αμέσως
- Συνεχίστε να ενημερώνεστε σχετικά με την κατάθλιψη και μείνετε ενήμεροι για τις μεθόδους που έχουν αποτέλεσμα, καθώς και για εκείνες που δεν έχουν, ενώ δοκιμάζετε διαφορετικούς τρόπους θεραπείας με τη βοήθεια του γιατρού σας
- Το να μιλήσετε στον γιατρό σας είναι το πρώτο μεγάλο βήμα για να μάθετε περισσότερα για τα συναισθήματά σας και τις επιλογές που θα είναι περισσότερο αποτελεσματικές, ώστε να διατηρήσετε την ψυχική σας υγεία.