

Jak radzić sobie z depresją

Czym jest depresja?

Depresja to poczucie, że nic nie ma sensu, które jest tak mocne, że zakłóca umiejętność funkcjonowania w świecie. Szkoła? Praca? Życie towarzyskie? Depresja może sprawić, że poranne wstawanie z łóżka będzie równie trudne, jak wspinaczka na Mount Everest. Na szczęście nie musisz wspiąć się na tę górę samotnie. Poproś o pomoc i skorzystaj z metod, które ułatwią Ci wspinaczkę. Nie martw się — dasz radę.

Objawy:

Istnieje kilka symptomów, które wskazują, że doświadczasz czegoś więcej niż kiepskiego samopoczucia.

Według Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego objawy depresji obejmują:

- Przygnębienie. Przez cały dzień. Każdego dnia. Przez długi okres.
- Niezamierzoną dużą utratę wagi.
- Brak energii, nawet po dobrze przespanej nocy.
- Poczucie braku wartości lub winy.
- Trudności z koncentracją lub podejmowaniem decyzji.
- Myśli samobójcze.

Jak sobie radzić z depresją:

Depresja może sprawić, że będziesz odczuwać wyizolowanie i samotność. Nie martw się — możemy Ci pomóc. Nikt nie powinien być sam w mrocznych okresach życia. Razem ze wszystkim sobie poradzimy.

Oto kilka sposobów radzenia sobie z przygnębieniem, od których warto zacząć.

- Poproś o pomoc. Rozmowa z inną osobą może Ci pomóc opanować chwilowy smutek i znaleźć sposób na wydostanie się z mrocznej otchłani na dłużej.
- Dbaj o własne zdrowie. Jeśli cierpisz na depresję, dbanie o własne zdrowie może być sporym wyzwaniem. Wybierz jedno zadanie, np. zjedzenie posiłku, ubranie się lub prysznic, i skoncentruj się na nim. Gotowe? Świetnie. Teraz je zrealizuj.

- Pozwól sobie pomóc. Gdy cierpisz na depresję, nie masz ochoty na spotkania z innymi ludźmi. Jednak z badań wynika, że utrzymywanie stosunków towarzyskich może wyraźnie przyczynić się do poprawy stanu Twojego zdrowia. Spróbuj porozmawiać chociaż z jedną osobą. Nie wiesz od czego zacząć? Spróbuj wysłać wiadomość: „Hej, nie najlepiej się czuję i dobrze zrobiłoby mi towarzystwo. Możemy się spotkać?”
- Porozmawiaj ze specjalistą. Zdrowie psychiczne to też zdrowie. Czasami więc trzeba odwiedzić lekarza. Nigdy nie jest za wcześnie, aby poprosić o pomoc. Dzięki wizycie u specjalisty możesz znaleźć skuteczną metodę na opanowanie sytuacji.

Rodzaje depresji:

Wyróżniamy kilka rodzajów depresji:

- Duża depresja: według klasyfikacji Narodowego Instytutu Zdrowia (National Institute of Mental Health) epizody dużej depresji należą do najpowszechniejszych. Zwykle trwają co najmniej dwa tygodnie. W tym okresie chory czuje się bezwartościowy, ma poczucie winy i traci zainteresowanie rzeczami, które kiedyś uwielbiał.
- Choroba dwubiegunowa: to nie to samo co depresja. Często jednak charakteryzuje się podobnymi do depresji objawami — nastrój chorego szybko zmienia się z euforycznego na rozpaczliwy.
- Depresja poporodowa: po porodzie organizm kobiety doświadcza burzy hormonalnej. Czasami te zmiany mogą wywołać symptomy depresji.
- Przedmiesiączkowe zaburzenia dysforyczne (PMDD): zmiany hormonalne mogą wpływać na mózg i całe ciało kobiety. PMDD to rodzaj depresji, którego doświadczają kobiety w czasie miesiączki. Symptomy są bardziej nasilone niż zwykły zespół napięcia przedmiesiączkowego.
- Sezonowe zaburzenia afektywne (SAD): niektóre osoby doświadczają depresji, gdy zmienia się pora roku. Zwykle zimą, gdy na dworze jest zimno, a dni są coraz krótsze. Często objawy SAD ustępują przy kolejnej zmianie pory roku. Nie oznacza to jednak, że należy czekać. Skontaktuj się ze swoim lekarzem.

Czynniki ryzyka i przyczyny depresji:

Czynniki ryzyka związane z depresją:

- Historia choroby w rodzinie lub wcześniejsze epizody depresyjne.
- Czynniki wywołujące stres, w tym trauma lub zmiana sytuacji życiowej, np. koniec związku, utrata bliskiej osoby, przeprowadzka lub zmiana pracy.
- Przewlekła choroba lub niektóre leki.
- Uzależnienie od narkotyków i alkoholu.
- Kobiety w wieku od 18 do 30 lat są bardziej narażone na ryzyko.

Jak leczyć depresję:

Można leczyć nawet najcięższe przypadki depresji. Im wcześniej poszukasz pomocy, tym lepiej. Leczenie depresji zwykle polega na terapii i przyjmowaniu leków. Inne kwestie do rozważenia, jeśli cierpisz na depresję:

- Regularna aktywność fizyczna i ćwiczenia.
- Utrzymywanie zdrowego i regularnego rytmu snu.
- Spędzanie czasu z przyjaciółmi i bliskimi oraz akceptowanie pomocy, gdy ktoś ją oferuje.
- Zrozumienie, że nastrój będzie poprawiać się stopniowo, a nie natychmiast.
- Uzupełnianie wiedzy na temat depresji i świadomość skutecznych i nieskutecznych rozwiązań wypróbowanych razem z lekarzem.
- Warto zacząć od rozmowy z lekarzem. Dzięki niej dowiesz się, czym jest depresja i co możesz zrobić, aby jej przeciwdziałać.