

Depresja

Czym jest depresja?

Od czasu do czasu każdy z nas czuje się smutny, zestresowany, czy odczuwa obawy i lęki. Jeśli jednak powyższe uczucia towarzysza przez dłuższy czas, i powodują, że wykonywanie codziennych czynności staje się utrudnione lub niemożliwe, może czas by poszukać pomocy. Depresja jest bardzo powszechnym umysłowym schorzeniem, które dotyka ludzi na całym świecie, ale większość przypadków jest nieleczona. Zdrowie umysłowe jest w takim samym stopniu ważne jak zdrowie fizyczne, więc nie powinieneś ignorować jakichkolwiek oznak. Jest wiele przyczyn depresji, jak na przykład: zaburzenia biologiczno-chemiczne, genetyczne czynniki, a także czynniki psychologiczne i czynniki otoczenia.

Depresja może dotknąć każdego w różnym stopniu. Poniżej znajdziesz kilka powszechnych objawów depresji.

Uczucia smutku, lęki Płacz bez powodu Poczucie bezradności i bez wartości, Poczucie podrażnienia bez powodu Brak zainteresowania czynnościami, które w przeszłości sprawiały przyjemność Zmiana w wadze (utrata lub przybycie) Problemy z koncentracją lub podejmowaniem decyzji Osłabienie i obniżony poziom energii

Jeśli odczuwasz objawy depresji spytaj o pomoc!

Nie jesteś sam. Porozmawiam ze swoim lekarzem. Depresja powinna i może być leczona. Jak w przypadku każdej innej choroby fizycznej, dostępne jest wiele innych metod leczenia depresji, jak na przykład tabletki oraz indywidualne lub/ i grupowe spotkania.

Jeśli chcesz zranić siebie:

Zadzwoń 911 lub udaj się do najbliższego pogotowia ratunkowego

LUB

Zadzwoń na całodobowo dostępną linie Pomocy 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)

Jeśli ktoś, kogo znasz, cierpi na depresję warto wiedzieć:

Nauč się o depresji. Zachęć cierpiącego na depresję, by skorzystał z pomocy lekarza. Porozmawiaj z nim na temat jego uczuć i być wsparciem dla niego. Zachęć do wspólnych socjalnych i sportowych wydarzeń. Nie bądź obojętny na jego uczucia lub nie ignoruj jego wołania o pomoc. Jeśli myślisz, że Twój przyjaciel lub członek rodziny myśli o popełnieniu samobójstwa, wyraż swoje zaniepokojenie i poszukaj pomocy. Otwarta rozmowa o popełnieniu samobójstwa może uratować życie. Większość ludzi nie chce odebrać sobie życia, tylko chce poczuć się lepiej.

Oznaki planowania samobójstwa!

- Rozmowa o chęci zranienia siebie
- Poczucie ogromnej bezradności
- Niezwykle zainteresowanie śmiercią i procesem umierania
- Postępowanie bezmyślnie, na przykład jazda na czerwonym świetle
- Dzwonienie do przyjaciół i znajomych by się pożegnać
- Organizowanie materialnych rzeczy, oddawanie drogocennych przedmiotów dla znajomych, regulowanie długów
- Oznajmianie “Każdemu byłoby lepiej beze mnie, “ albo “Chce już z tym skończyć”
- Nagły zwrot z odczuwania depresji do bycia spokojnym i szczęśliwym.

Dbanie o siebie i życie w depresji

Depresji za zwyczaj nie wyleczysz samodzielnie. Życie w depresji może być trudne. Depresja powoduje, że nie chcesz sam sobie pomóc. Zoorganizowanie planu działania dla siebie jest jednak możliwe. Postaraj się śledzić poniższe wskazówki w połączeniu z profesjonalną pomocą.

Regularnie śledź plan leczenia.

Nie opuszczaj terapii, nawet, jeśli nie chcesz iść!

Przyjmuj tabletki ściśle według zaleceń lekarza

Nawet, jeśli czujesz się lepiej, nie opuszczaj żadnej dawki tabletek. Jeśli przestaniesz brać tabletki bez zgody lekarza, objawy depresji mogą powrócić.

Zdobądź wiedzę o depresji

Więcej informacji na temat Twojego schorzenia pomoże Tobie zrozumieć tę chorobę i zmotywuje Cię do działania.

Zwróć uwagę na alarmujące objawy

Dowiedz się od swojego lekarza o przyczynie swojej depresji i jej objawach. Napisz plan działania na wypadek, jeśli objawy depresji w przyszłości powrócą. Skontaktuj się z lekarzem, jeśli zauważyłeś zmiany w swoim zachowaniu i samopoczuciu. Poproś o pomoc rodzinę lub przyjaciół.

Bądź aktywnym

Fizyczna aktywność i ćwiczenia pomagają zmniejszyć objawy depresji. Weź pod uwagę spacer, bieganie, prace w ogrodzie lub inne ćwiczenia, które sprawiają Tobie przyjemność.

Unikaj alkoholu i narkotyków

Alkohol i narkotyki pogarszają objawy depresji.

Uprość sobie życie

Jeśli to możliwe, zrezygnuj z niepotrzebnych obowiązków i podejź racjonalnie do nowych celów w życiu.

Nie izoluj się od innych

Postaraj się uczestniczyć w codziennych aktywnościach i wychodź z przyjaciółmi i członkami rodziny.

Zadbaj o siebie

Jedz zdrową żywność i pamiętaj by dostarczyć organizmowi dostateczną ilość snu.

Zapisz się do grupy wspierającej

Dla ludzi cierpiących na depresję organizowane są grupy wspierające, gdzie możesz swobodnie porozmawiać z innymi, którzy borykają się z takimi samymi problemami.

Naucz się rozluźnienia i radz sobie ze stresem

Spróbuj joga, medytacji lub innych technik walczenia ze stresem.

Nie podejmuj ważnych decyzji, kiedy jesteś w depresji

Czasami możesz nie myśleć racjonalnie

Poproś o pomoc, kiedy jej potrzebujesz