DEPRESSZIÓ A KÉSŐBBI ÉVEKBEN

Néha magad alatt vagy vagy eleged van, sokan éreznek így. De ezek az érzések nem tartanak sokáig és ez egy normális reakció problémákra vagy a mindennapi élet nehézségeire.

De mikor ezek az érzések nem múlnak és annyira felgyűlik, hogy zavarja az életed, munkádat és azt, hogy jó kapcsolatokat alakíts ki emberekkel, akkor depresszió is lehet.

A depresszió nagyon gyakori, 4 emberből 1-et érint élete során. A nők tapasztalják meg a leggyakrabban, de férfiak is átélhetik bármely korban és bármilyen háttérrel.

A depresszió az idősek között a leggyakoribb, 25%-uk közösségben él, 40%-uk pedig idősek otthonában. Legutóbbi tanulmányok bemutatják, hogy a lakosság 8-12%-a (több, mint 150.000 ember Észak-Írországban) tapasztal meg depressziót évente és a depresszió a vezető probléma világszerte a WHO szerint.

***MI OKOZZA A DEPRESSZIÓT?***

Ez általában több, mint egy ok vagy rizikófaktor. A legtöbbjük az alábbi kategóriába esik:

* *ÖRÖKLŐDÉS:* Ha van olyan családtag, szülő, akkor ez valószínűleg növeli a lehetőséget.
* *KÖRNYEZET:* Az olyan dolgok, mint például szegény háztatás, pénz miatti aggódás, stressz, párkapcsolati problémák, fizikai betegség vagy magányosság
* *ÉLETESEMÉNYEK ÉS TAPASZTALATOK:* Ha múltbéli problémák vannak, mint például gyász, erőszak, bántalmazás, munka elvesztése, párkapcsolati szakítás vagy válás
* *SZEMÉLYISÉG:* Ha érzékeny személyiséged van vagy tökéletességre mész, akkor hajlamosabb vagy a depresszióra

A legtöbb depresszióval küzdő beleeshet 2 vagy több kategóriába is és ha több is igaz rád, akkor nagyobb az esély, hogy kialakul. Néha úgy tűnhet, hogy semmi indok nincs a depresszióra. De nem amiatt alakulhat ki, ami történhet veled, hanem ahogy kezeled.

***MIÉRT VAGY NAGYOBB VESZÉLYBEN A KÉSŐI ÉVEKBEN?***

Erre van néhány ok, például a munka abbahagyása, kevés pénz, magányosság, egészségügyi problémák, vagy partner/barát halála. De ne gondold azt, hogy ez normális vagy elkerülhetetlen.

***A DEPRESSZIÓ TÜNETEI***

Figyelj oda a tünetekre. Ha legalább 2 főtünetet tapasztalt 2 hétig, akkor mindenképp keress segítséget.

* A szokatlan rossz hangulat nem múlik
* Az élvezet elmúlik vagy az érdeklődés azok a dolgok iránt, amiket szerettél elmúlik
* Fáradtság és kevés energia

Akárcsak ezek, a következő tüneteket is megtapasztalhatod:

* Elveszted a magabiztosságot önmagadban vagy kevés önbecsülésed van
* Bűntudatod van, akkor is ha nem a te hibád
* Azt kívánod, bárcsak nem élnél
* Nehezen hozol döntéseket vagy koncentrálsz
* Lassan zavarttá válsz és nem tudsz megnyugodni
* Nehezen alszol el vagy túl sokat alszol
* Nem érdeklődsz az étel iránt vagy többet eszel, mint szokott, ez által vagy súlyt vesztesz vagy nő a súlyod.

A tünetek mennyisége és sűrűsége határozza meg, hogy a diagnózis gyenge, mérsékelt vagy súlyos.

***MI SEGÍT A DEPRESSZIÓVAL?***

Ha úgy gondolod, hogy depressziós vagy, keresd fel a háziorvosod. Minél előbb keresel segítséget, annál gyorsabb és jobb a gyógyulás.

Az orvos kiiktathatja más gyógyszeres mellékhatásokat a tünetekhez. Eldönti a hozzád illő gyógymódot, attól függően, hogy mennyire súlyosak a tünetek.

Egy egyszerű életmód váltás vagy önsegítő stratégiák segíthetnek az enyhébb depresszión, de az orvosod valószínűleg szemmel akarja majd tartani.

***A 4 FŐ TÍPUS, AMI SEGÍTHET A DEPRESSZIÓN:***

1. *BESZÉLŐ TERÁPIA (PSZICHOTERÁPIA):* A Kognitív Viselkedési Terápia bizonyított, hogy hatásos a gyenge/mérsékelt depresszióval és megakadályozhatja a visszacsúszást. Olyan alapon működik, hogy ha megváltoztatod a rossz gondolkodás módod és viselkedésed, akkor jobban érzed majd magad. Önsegítő könyvek is ez alapján működnek és gépet terápiák is elérhetőek, persze sok más terápia és tanácsadás is van. Kérj tanácsod az orvosodtól. Ezek igénybe vehetőek gyógyszeresen vagy anélkül.
2. *GYÓGYSZER:* Antidepresszánsok a leggyakoribbak és hatásosabb gyógymódok a mérsékelt/súlyos depresszióhoz. Nagyon fontos azonban, hogy úgy szedjük, ahogy kiírták és akkor és úgy hagyjuk abba, ahogy az orvosunk tanácsolja. Ezek nem okoznak függőséget, de ha hirtelen vagy túl hamar hagyjuk abba, akkor vissza csúszhatunk. Ezek úgy működnek, hogy feltúrbóznak egy bizonyos agyi kemikáliát, ami hatással van a kedvünkre. Bár milyen mellékhatás akár elmúlik vagy toleráltabbá válik, viszont mindenképp szólj az orvosodnak, bármelyiket is tapasztalod.
3. *ÖNSEGÍTŐ STRATÉGIÁK:* Mikor depresszívnak érzed magad, akkor egyre kevesebbet csinálsz a fáradtság miatt, nehezen alszol és/vagy eszel és negatívan gondolkozol. Nem csinálod már azt, amit eddig élveztél. Annyira rosszá is válhat, hogy nem tudsz dolgozni menni, vagy nem tudsz mindennapi dolgokat csinálni. Ágyban maradsz vagy nem mozdulsz ki otthonról és kivonod magad a baráti társaságodból és családodtól. De egyszerűen az aktivitási szinted növelésével is nagy hatással lehetsz a kedvedre.
4. *TUDATOSSÁG:* Van egy másik bizonyított metódus, amivel fejlesztheted a mentális egészségedet. Ez az „élj az itt és mostban” szemlélet, figyelj a jelenre meditációval és légzéssel és segít koncentrálni a gondolataidra és érzéseidre. Így ahelyett hogy túlterhelt lennél, így jobban tudod irányítani.

***AZ 5 LEGTÖBBSZÖR TAPASZTALTABB LÉPÉSEK, HOGY SEGÍTS A MENTÁLIS EGÉSZSÉGEDEN:***

1. *LÉGY AKTÍV:* A mozgás antidepresszánsként hat. Kutatások kimutatták, hogy 50 perc séta heti 4-szer csökkenti a depressziót.
2. *FIGYELJ ODA:* Érezd át a pillanatot, figyelj oda a világra magad körül és hogy mit érzel. Gondolj vissza a tapasztalataidra segíthet értékelni, ami fontos számodra.
3. *ADJ:* Tegyél valami szépet egy barátnak vagy egy idegenért. Mosolyogj. Jelentkezz egy közösségi csoportba.
4. *KAPCSOLÓDJ:* Emberekkel körülötted. Barátok, család, szomszédok. Ezeknek a kapcsolatoknak a kiépítése segít támogatásban és gazdagítja mindennapjaidat
5. *TANULJ:* Ne félj kipróbálni valami újat. Fedezz fel egy régi hobbit vagy érdeklődést, vagy állíts be egy kihívást, amit élvezni fogsz.

**EGY DOLOG:** Néha túlterheltnek érezheted magad, mikor magad segítségedre teszel lépéseket. De emlékezz, hogy csak egy dologra koncentrálj. Ez segíteni fog a célod elérésében és jelentős érzéssel végezd el.

***MÉG FONTOSABB LÉPÉSEK A GYÓGYULÁS FELÉ:***

* Kerüld az alkoholt vagy limitált biztonságosra
* Légy fizikailag aktív
* Próbálj rendszerességgel aludni
* Legyen egy egészséges, kiegyensúlyozott diétád
* Csökkentsd a koffein bevitelt
* Beszélj valakivel, akiben bízol
* Hívd ki a gondolkodások – tények vagy csak vélemények