***SEGÍTSÉG A DEPRESSZIÓVAL***

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

Ha ezek az érzések nem múlnak el és nehezen tudsz megküzdeni vele, bezavar az életedbe, munkádba és a kapcsolataidba, akkor ez depresszió lehet.

A depresszió elég gyakori, 4-ből 1 ember megtapasztalja életük valamelyik pontján. A nők nagyobb eséllyel tapasztalják meg, de a férfiak is beleeshetnek bármely korban és bármely háttérrel.

***WORLD HEALTH ORGANISATION***

Jelenlegi tanulmányok kimutatják, hogy a népesség 8-12 százaléka tapasztalja meg a depressziót évente, és a depresszió az egyik vezető betegség a WHO szerint.

***MI OKOZZA A DEPRESSZIÓT?***

Általában több mint egy rizikó faktor is közrejátszik. A legtöbbje a következő kategóriába esik:

* *ÖRÖKLŐDŐ:* Egy családtag vagy közeli rokon, akinek depressziója volt növelheti nálunk a depresszió kialakulását
* *KÖRNYEZET:* Az olyan tényezők is hatással lehetnek, mint például rossz házalás, pénz gondok, stressz, párkapcsolati problémák, fizikális betegségek vagy magányosság
* *ÉLETESEMÉNYEK ÉS TAPASZTALATOK:* Ha vannak múltbéli tapasztalataid, mint gyász, bántalmazás, gúnyolódás, munka elvesztése, párkapcsolat vége vagy válás
* *SZEMÉLYISÉG:* Ha egy sokkal érzékenyebb személyiséged van vagy tökéletességre törekszel, akkor sokkal sebezhetőbb vagy a depresszió ellen

A legtöbb depressziós ember beleeshet egy-két kategóriába a fentiek közül, és ha több is jellemző rád, akkor nagyobb a rizikó.

Néha úgy tűnhet, hogy nincs különösebb ok, hogy miért vagy depressziós. De nem igazán az számít, hogy mi történik, hanem az, hogy hogyan kezeled.

***A DEPRESSZIÓ TÜNETEI***

Figyelj oda a következő jelekre. Ha legalább két tünetet is megtapasztalsz legalább 2 hétig, gondolkozz el a segítség kérésén.

* Szokatlanul szomorú vagy és nem múlik el.
* Elveszted az érdeklődésed olyan dolgok iránt, amiket eddig szerettél
* Fáradtság és kevés energia

Ezek is lehetnek tünetek, amiket megtapasztalhatsz:

* Elveszted a magabiztosságod és rossz önérzet alakul ki magad felé
* Bűntudatosan érzed magad, mikor nem is a te hibád
* Úgy érzed bár nem élnél
* Nehezen hozol döntéseket és nem tudsz koncentrálni
* Lassan mozogsz vagy magadba fordulsz és nem tudsz megnyugodni
* Nehezen alszol vagy túl sokat alszol
* Nem érdekel az étel vagy a szokásosnál többet eszel, ami a súly növekedéséhez vagy vesztéséhez vezethet

A tünetek száma és súlyossága határozza meg, hogy a depresszió enyhe, mérsékelt vagy súlyos.

***MI SEGÍT A DEPRESSZIÓVAL?***

Ha úgy érzed, hogy depressziós lehetsz, minél hamarabb keresd fel az orvosod. Korai kezelés gyorsabb gyógyuláshoz vezet.

Az orvosod azt is megtudja határozni, hogy van-e gyógyszeres tünete a depressziódnak. Ők majd eldöntik a megfelelő kezelést a tünetek súlyossága alapján.

Egyszerű életmód váltás vagy önsegítő stratégiák lehetnek azok, amikre szükséged lehet egy közepes depresszióhoz, de az orvosod valószínűleg szemmel akar majd tartani.

***A 4 FŐ TÍPUS, AMI SEGÍTHET A DEPRESSZIÓVAL***

* *BESZÉDTERÁPIÁK:* Kognitív Viselkedési Terápia bizonyítottan hatásos enyhe/mérsékelt depresszióval szemben és megelőzi a visszaesést. Azon az alapon működik, hogy ha megváltoztatod a negatív gondolkodásmódod és viselkedésed, akkor az javíthatja a kedved. Az önsegítő könyvek ezen a terápián alapul és ezek a terápiák számítógépen is elérhetőek. Más terápiák és tanácsadás is elérhető. Kérdezd meg az orvosod, hogy meséljen ezekről. Ezek igénybevehetők gyógyszerrel vagy anélkül.
* *GYÓGYSZER:* Antidepresszánsok a leggyakrabban kiírt és hatásosabb kezelési mód mérsékelt és súlyod depresszióval szemben. Azonban nagyon fontos, hogy úgy szedjük őket, ahogy az orvos kiírta. Nem tudsz rászokni, ám ha hirtelen hagyod abba, akkor visszaesést okozhat. Úgy működnek, hogy egy bizonyos kemikáliát fokoz fel az agyban, ami hatással van a hangulatunkra Ha bármilyen mellékhatás jelenik meg, akkor minél hamarabb beszélj az orvosoddal.
* *ÖNSEGÍTŐ STRATÉGIÁK:* Ha depressziósnak érzed magad, akkor egyre kevesebb dolgot csinálsz fáradtságra hivatkozva, nehezen alszol vagy eszel, negatívan gondolkozol. Abbahagyod azokat a dolgokat, amiket eddig szerettél. Olyan rosszra is fordulhat, hogy nem tudsz dolgozni menni vagy nem tudod a mindennapi dolgokat megcsinálni. Ágyban maradsz, vagy ki sem mozdulsz, minél kevesebbet csinálva, elkülöníted magad a családodtól és barátaidtól. Az aktivitásod megemelése nagy hatással lehet a hangulatodra.
* *TUDATOSSÁG:* Ez egy másik bizonyított módszer a mentális egészség fejlesztésére. Ez pedig a „élj a mostban”, figyelj oda a jelenre meditációval és légzésgyakorlattal, és ez segít odafigyelni a gondolataidra és az érzéseidre. Így ahelyett, hogy rád nehezedne, segít odafigyelni és kontrollálni.

***MÉG FONTOSABB LÉPÉSEK A GYÓGYULÁSHOZ:***

* Kerüld az alkoholt vagy tartsd biztonságos szinten
* Légy fizikálisan aktív
* Próbálj egy alvási rutint fent tartani
* Legyen egy egészséges, kiegyensúlyozott étrended
* Csökkentsd a koffein beviteled
* Beszélj valakivel, akiben bízol
* Hívd ki a gondolkodásmódod – tény vagy csak vélemény?