

CE ESTE DEPRESIA?

Tulburările deprese sunt tulburări afective uneori grave, dar tratabile. Sunt mai mult decât o stare prelungită de proastă dispoziție, sau tristețe în urma pierderii cuiva drag. Când starea de "tristețe", împreună cu alte simptome, persistă mai mult de câteva săptămâni, poate fi vorba de depresie clinică.

Depresia clinică afectează gândurile, sentimentele, sănătatea fizică, activitatea socială, comportamentul, performanțele intelectuale și abilitatea de a face față vieții de zi cu zi și de a lua decizii.

TIPURI DE TULBURĂRI DEPRESIVE:

Tulburările deprese se manifestă în forme variate, la fel ca multe alte boli. Trebuie reținut faptul că în cadrul acestor tipuri există variații ale numărului simptomelor, severității și duratei lor.

- ♦ Depresia majoră – se manifestă printr-o serie de simptome care influențează capacitatea de muncă, somnul, gândirea, sentimentele. Episoadele pot apărea o dată, de două sau chiar de mai multe ori în timpul vieții.
- ♦ Distimia – o formă mai puțin severă, ce implică simptome pe termen lung, cronice, care nu au un efect grav, distructiv asupra persoanei, dar o împiedică să "funcționeze" la capacitatea maximă, sau pur și simplu să se simtă bine.
- ♦ Tulburarea bipolară – denumită și "Tulburare maniacodepresivă", implică episoade deprese și de manie. Uneori, schimbările de la o stare la alta sunt dramatice și rapide, dar cel mai adesea sunt gradate. Mania afectează gândirea, raționamentul și comportamentul social în aşa fel încât poate produce probleme serioase.

DEPRESIA

FAMILIA ȘI PRIETENII:

Iată câteva lucruri importante pe care le poți face pentru o persoană ce suferă de depresie:

- ♦ Ajut-o să obțină un diagnostic și un tratament corect – poate fi nevoie s-o însوșești la medic sau să-i faci o programare.
- ♦ Încurajează-o să continue tratamentul și să treacă peste efectele secundare – verifică dacă își ia medicamentele.
- ♦ Oferă-i sprijin emoțional – aceasta implică înțelegere, răbdare, afecțiune și încurajare. Încurajează-o să vorbească și ascultă-o cu atenție.
- ♦ Niciodată să nu critici sentimentele exprimate – evidențiază faptele reale și oferă-i speranțe.
- ♦ Niciodată să nu ignori referirile la sinucidere – anunță imediat medicul psihiatru despre existența acestor preocupări.
- ♦ Nu o acuza niciodată că se preface, că este leneșă și nu te aştepta ca problema ei să se rezolve peste noapte.

Depresia este o boală tratabilă. Cu un tratament adecvat, între 80-90 % dintre persoanele afectate își revin și se simt mai bine. Gravitatea simptomelor poate fi redusă rapid cu tratament medicamentos și/sau psihoterapie.

Liga Română pentru Sănătate Mintală - Tel: (021) 252.60.11

Fundația Estuar - Tel: (021) 332.29.10

Asociația RAMHA - Tel: 0745.046.196

Asociația Armonia - Tel: (025) 621.80.91

Programul: "Dezvoltarea Societății Civile 2000"

Editor: Asociația JUNIOR

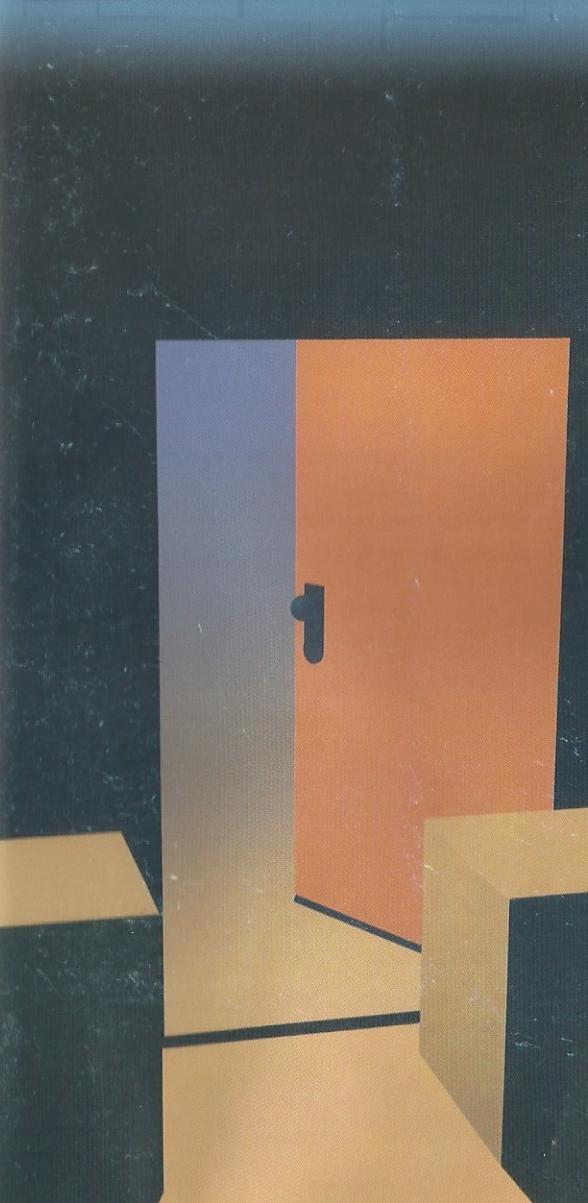
Data publicării: noiembrie 2002

Conținutul acestui material nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a Uniunii Europene



UNIUNEA EUROPEANĂ

Proiect finanțat prin PHARE



Împreună cu tine,
membrii organizațiilor neguvernamentale
îi pot ajuta pe cei cu probleme
de sănătate mintală să-și recapete
încrederea pierdută

SIMPTOME:

Depresia

- ♦ Tristețe persistentă, anxietate, lipsă de interes;
- ♦ Deznădejde, pesimism;
- ♦ Pierderea interesului pentru activități care altădată făceau parte din viața cotidiană;
- ♦ Tulburări de somn;
- ♦ Pierderea poftei de mâncare și scădereea în greutate, sau abuzul de mâncare și creșterea în greutate;
- ♦ Energie scăzută, oboseală, mișcări lente;
- ♦ Gânduri despre moarte și sinucidere;
- ♦ Agitație, iritabilitate;
- ♦ Dificultăți de concentrare, de memorie, în luarea deciziilor;
- ♦ Simptome fizice persistente, care nu răspund la tratament, cum ar fi dureri de cap, tulburări digestive.

Mania

- ♦ Exaltare nemotivată;
- ♦ Irabilitate excesivă;
- ♦ Insomnie severă;
- ♦ Gânduri de grandoare;
- ♦ Neatenție;
- ♦ Energie și activitate crescută – persoana vorbește și se mișcă mult;
- ♦ Gânduri răzlețe;
- ♦ Raționament slab;
- ♦ Comportament social nepotrivit.

CAUZE:

Unele tipuri de depresie apar la mai mulți membri din aceeași familie, indicând o vulnerabilitate biologică moștenită. Aceasta pare să fie cazul tulburărilor bipolare. Totuși, nu oricine cu o astfel de zestre genetică va dezvolta boala – se pare că mulți factori adiționali, cum ar fi un mediu cauzator de stres, sunt implicați în declanșarea bolii.

Depresia majoră pare a fi de asemenea prezentă, generație după generație, în unele familii. Totuși, poate afecta persoane care nu au nici un caz în familie. Moștenită sau nu, depresia majoră este adesea asociată cu un dezechilibru al mediatorilor neuro-chimici.

O pierdere gravă, o boală cronică, relații interumane dificile, probleme financiare sau orice schimbare nedorită și radicală în modul de viață, pot de asemenea declanșa un episod depresiv.

Cel mai adesea, o combinație între fondul genetic, psihologic și factorii de mediu este implicată în declanșarea bolii.

TRATAMENT:

Medicația antidepresivă – există mai multe tipuri de medicamente folosite cel mai des în tratarea depresiei: antidepresive triciclice, inhibitori de monoamină oxidază (IMAO), inhibitori selectivi ai receptării serotonininei (SSRI) și litiu. Inhibitorii receptării de serotonină sunt o clasă nouă de antidepresive, care nu au efectele secundare ale categoriilor clasice.

Efecte secundare și mijloacele de a le combate:

- ♦ Gură uscată – bea multă apă, mestecă gumă fără zahăr!
- ♦ Constipație – mănâncă cereale, multe fructe și legume!
- ♦ Urinare dificilă – adreseză-te medicului specialist!
- ♦ Probleme sexuale – discută cu doctorul tău!
- ♦ Tulburări de vedere – vor trece în scurt timp; nu e nevoie să porți ochelari sau să îi schimbi.
- ♦ Amețeală – ridică-te foarte încet din pat sau de pe scaun!
- ♦ Toropeală – va trece repede; evită să conduci mașina!

Cele mai noi tipuri de antidepresive au efecte secundare diferite:

- ♦ Dureri de cap – vor trece repede;
- ♦ Greață – chiar dacă apare după fiecare doză, este treătoare;
- ♦ Nervozitate și insomnie – pot dura în primele săptămâni; reducerea dozei, sau timpul, le vor rezolva;
- ♦ Agitație – adreseză-te doctorului tău!

Antidepresivele nu creează dependență. Numai medicul psihiatru poate stabili de ce tip de medicament ai nevoie, doza corectă și schimbări ale tratamentului.

Psihoterapie

Există multe forme de psihoterapie folosite în tratamentul tulburărilor depresive, cum ar fi terapia prin conversație, terapia interpersonală sau terapiile cognitiv-comportamentale. Terapia prin conversație ajută pacientul să pătrundă în interiorul problemei și să rezolve prin intermediul dialogului cu medicul psihiatru. Terapia interpersonală se concentrează asupra relațiilor interpersonale ale pacientului, care pot provoca sau agrava depresia. Terapia cognitiv-comportamentală ajută pacientul să-și schimbe modul negativ de gândire și comportament care este asociat depresiei.

În general, pentru obținerea unor bune rezultate în tulburările depresive grave și în special în cele care se repetă, este necesar tratamentul medicamentos.

Răspunsul la tratament este diferit pentru fiecare individ – dacă după câteva săptămâni starea nu se ameliorează, medicul psihiatru poate decide schimbarea tratamentului.