DEPRESJA

Depresja, zaburzenia lękowe, wahania nastroju są przyczyną dotkliwych cierpień wielu ludzi. Najczęściej mamy do czynienia z *depresją jednobiegunową*, czyli zaburzeniami nastroju cechującymi się nieustannie złym samopoczuciem. *Depresja dwubiegunowa maniakalno-depresyjna*, cechuje się natomiast naprzemiennymi okresami nadmiernie dobrego i następnie nadmiernie złego nastroju.

Depresja jednobiegunowa jest następstwem określonych sytuacji życiowych, dlatego większość przypadków łagodnej, umiarkowanej i poważnej depresji jednobiegunowej określa się jako depresję sytuacyjną. Mogą ją wywołać takie wydarzenia jak:

- choroba;
- utrata bliskiej osoby;
- istotna zmiana w życiu;
- utrata lub zmiana pracy;
- przeprowadzka;
- ubóstwo i troski materialne;
- stres w pracy;
- przemoc;
- nadużycia emocjonalne;
- problemy z akceptacją własnego ciała.

ZAPAMIĘTAJ !!!

Jeżeli trafia Ci się jeden zły dzień czy nawet cały tydzień, to nie znaczy, że masz DEPRESJĘ

Objawem depresji jest niemożność normalnego funkcjonowania przez cały dzień, a następnie dzień po dniu.

Depresja kliniczna objawia się:

- smutkiem i poczuciem pustki;
- zaburzeniami snu;
- utratą energii, ciągłym poczuciem zmęczenia, ospałością;
- zaburzeniami apetytu;
- trudnościami z jasnym myśleniem, skupieniem uwagi, podejmowaniem decyzji;
- utratą zainteresowania rzeczami oraz zajęciami przynoszącymi radość oraz przyjemność;
- lękiem lub atakami paniki;
- obsesyjnym drążeniem bolesnych myśli i doświadczeń;
- poczuciem winy i bezradności, obniżeniem poczucia własnej wartości;
- niepokojem i drażliwością;
- myśleniem o śmierci, samobójstwie.

Dystymia jest stanem trwale obniżonego nastroju wyrażającego się złym nastawieniem do życia. Objawy dystymii mogą być bardzo zróżnicowane, najczęściej występują:

- złe znoszenie stresu;
- poczucie „przytłoczenia”;
- skłonność do uzależnienia się od innych osób;
- niezdolność do miłości i innych przyjaznych uczuć;
- pragnienie ucieczki od życia;
- nadmierna wrażliwość na krytykę;
- niezdolność do zabawy;
- skłonność do nadmiernego krytycyzmu;
- brak nadziei na przyszłość.

Melancholia przypomina depresję właściwą, kliniczną lecz jest silniejsza i bardziej mroczna od niej.

Depresja podwójna to stan osoby, która prawdopodobnie cierpiała na łagodną depresję i nagle wpadła w ostrą depresję.

Depresja z pobudzeniem to stan, w którym jest się jednocześnie niespokojnym i przybitym. Można mieć szereg objawów depresji klinicznej, ale towarzyszy im niepokój, który nie pozwala usiedzieć człowiekowi na miejscu.

Depresja psychotyczna to depresja z elementami psychozy. Człowiek ma depresję i jednocześnie traci kontakt z rzeczywistością. Może cierpieć na halucynacje wzrokowe, słuchowe, mieć fałszywe przeświadczenia, skrajne poczucie braku własnej wartości.

Jeżeli pragniesz wstępnie zdiagnozować swój stan, skorzystaj ze SKALI DEPRESJI BECKA /www.psychoporada.pl/ankieta/. Pamiętaj jednak, że ten test nie zastąpi wizyty u specjalisty.

Aby ustrzec się przed depresją powinieneś:

- **Poznać prawdziwe znaczenie pasji w swoim życiu.**
- **Przyjąć do wiadomości nieuchronność własnej śmierci.**
- **Zrozumieć, dlaczego podziwiamy piękno.**
- **Poszukać sposobów, dzięki którym zyskasz poczucie więzi.**
- **Znaleźć zdrowe sposoby wyrażania swego gniewu.**
- **Dać upust swoim zdolnościom twórczym.**
- **Cieszyć się jedzeniem.**

Kiedy mózg jest źle odżywiany, człowiek staje się bardziej podatny na stres, niepokój i depresję. Pamiętaj, aby w Twojej diecie nie zabrakło: **Witaminy A, Witaminy B6, Witaminy B12, Witaminy C, Witaminy D, Witaminy E, Witaminy K, Tiaminy /wit.B1/, Ryboflawiny /wit.B2/, Pirydoksyny, Kwasu foliowego, Niacyny, Bioflawonoidu, Karotenu, NNKT, Baru, Chromu, Cynku, Fosforu, Krzemu, Magnezu, Miedzi, Molibdenu, Niklu, Potasu, Selenu, Siarki, Wapnia, Żelaza.**

- **Zaangażować się na rzecz jakiejś sprawy.**
- **Zrobić coś ciekawego, może coś dziecinnego.**
- **Porozmawiać z pasjonatami.**
- **Zrozumieć znaczenie stresu w życiu.**