



Депресія

Депресія - це поширений розлад настрою, який впливає на те, як ви відчуваєте себе, думаєте та дієте.

Вступ

Кожен відчуває себе сумним або втомленим час від часу. Однак зазвичай ці відчуття тривають лише кілька днів. Депресія є сильним або тривалим почуттям. Це залишає вас пригніченими більшу частину часу і вам важко справлятися з кожним днем.

Депресія вражає приблизно кожен десяту людину в популяції. Це може мати низку можливих причин, зокрема на цей стан можуть впливати наші гени, гормони та хімічні речовини в нашому тілі або наш досвід. Періоди депресії також можуть бути спровоковані складними життєвими обставинами, такими як робота чи фінансовий тиск, іспити, зміни стосунків, сімейні конфлікти або складні переживання щодо власної ідентичності чи сексуальної орієнтації.

Більшість людей з депресією успішно одужують і живуть повноцінним життям за належного догляду та підтримки.

Ознаки та симптоми

Депресія може по-різному впливати на людей і викликати різноманітні симптоми, які впливають на наше психологічне, фізичне та соціальне благополуччя.

Ці симптоми, якщо людина не отримує відповідної підтримки, можуть мати негативний вплив на її життя, наприклад, проблеми з працевлаштуванням, напругу у стосунках, вживання наркотиків і алкоголю та виникнення думок про самогубство.

Загалом у людини можуть діагностувати депресію, якщо вона відчуває п'ять або більше симптомів протягом більше двох тижнів.

Симптоми депресії включають:

- Почуття всепоглинаючого смутку та безнадії;
- Втрата інтересу або задоволення від повсякденних справ або хобі, які зазвичай подобаються;
- Труднощі зі сном, такі як неможливість заснути, раннє пробудження, відчуття надмірної втоми або відсутність сил встати з ліжка;



- Зміни апетиту, такі як зниження апетиту та втрата ваги, або збільшення тяги до їжі та збільшення ваги;
- Фізичний біль, такі як головні або м'язові болі;
- Періодичні думки про смерть, самогубство або самоушкодження.

Якщо у вас виникають думки про самоушкодження або самогубство, і ви відчуваєте гострий стрес, зверніться до екстреної служби за номером 999 в Ірландії або 112 у будь-якій точці Європи.

Лікування

Депресія дуже добре піддається лікуванню. Коли ви отримали правильний діагноз і ваші індивідуальні потреби були належним чином оцінені, одужання може початися протягом декількох тижнів після початку плану лікування.

Якщо ви або хтось, кого ви любите, відчуваєте симптоми депресії, почніть з розмови зі своїм лікарем загальної практики. Вони можуть дати вам вказівки та можуть порекомендувати направити вас на обстеження в громадську психіатричну службу або як стаціонарного пацієнта в лікарні.

Лікування депресії може включати кілька підходів. Психологічна підтримка може включати такі методи лікування, як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) і терапія, орієнтована на співчутті (CFT). Практики самодопомоги та самоконтролю, такі як Майндфулнес, також можуть бути дуже корисними. Крім того, деякі люди можуть пройти курс лікування, щоб впоратися зі своїми симптомами.