

Depresija- visplašāk sastopamais emocionālais traucējums pasaulē.

Populārs mīts- depresija nav slimība, bet rakstura vājums un cilvēks ir vienkārši izlaidies slinkumā, izlutināts vai bezkaunīgs un viņam vajadzētu vienreiz kārtīgi saņemties, beigt tēlot, gausties, sūdzēties, raudāt un apgrūtināt tuviniekus.

Patiesība- depresija ir slimība, kura tāpat kā citas saslimšanas prasa ārstēšanu, gan medikamentozu, gan psiholoģisku. Cilvēkiem var sāpēt ne tikai kuņģis, galva vai kāja, bet arī dvēsele. *Depresija liecina par ieilgušām un neapzinātām dvēseles sāpēm.*

Smagi emocionāli pārdzīvojumi ir ikvienam cilvēkam, un depresija ir piemērota reakcija uz tiem. Tomēr daļa cilvēku labāk tiek galā ar šādiem pārdzīvojumiem, kamēr citus psiholoģiski smagu situāciju atkārtošanās noved depresijā.

Kā rodas depresija?

Depresijas rašanos skaidro dažādi:

- **ar iedzimtību**, jo bērniem, kuru vecāki ir slimojuši ar depresiju ir lielākas iespējas saslimt. Pārmantots tiek depresijas slimības raksturs (tips) un biežums. Lai gan iedzimtība ir vismazāk ietekmējama faktors, tomēr zinot savas vājās puses ir iespēja labāk izprast notiekošo lai laicīgi grieztos pēc palīdzības.
- **ar personības attīstību**, kad noteiktiem cilvēku personības tipiem ir nosliece uz depresiju un tas saistīts ar bērnības pieredzi, t.i. vecāku spēju apmierināt bērna vajadzības- gan fiziskās, gan emocionālās.
- **ar psihotraumējošu situāciju**, piemēram: tuvinieku zaudējumi, alkoholisms un vardarbība ģimenē, nelaimes gadījumi, piespiedu dzīves vietas maiņa (it īpaši veciem vientuļiem cilvēkiem un bērniem, kuru vecāki miruši, slimi vai viņiem pārraukta vecāku vara) u.c.

Ko depresija var nodarīt?

Depresijai padziļinoties un paplašinoties parādās nopietnas veselības problēmas, samazinās darba spējas, galējā variantā slimais kļūst darba nespējīgs- draud invaliditāte.

Kas var palīdzēt?

Palīdzība ir atkarīga no depresijas ilguma, dziļuma un veida. Mūsdienās ir pieejami piemēroti medikamenti noteikta veida un dziļuma depresijas ārstēšanai. Lielākoties šie medikamenti ir jālieto ilgstoši, vairākus mēnešus un tos izraksta ģimenes ārsts. Dziļas un ilgstošas depresijas gadījumā varētu būt ieteicama psihiatra konsultācija. Psiholoģiska palīdzība visefektīvākā ir tādu depresiju gadījumā, kuras saistītas ar noteiktu psihotraumējošu situāciju (šķiršanās, tuvinieku nāve, kataklizmas, smaga saslimšana u.c.)

Ar depresiju slimais cilvēks atrodas *nomāktā garastāvoklī ar pastāvīgu bezcerības sajūtu* un viņam novērojams *interesu zudums*- par darbu, sadzīvi, apkārt notiekošo u.t.t.

SVARĪGI PIEVĒRST UZMANĪBU SEKOJOŠIEM SIMPTOMIEM:

1. vāja apetīte ar svara zudumiem vai palielināta apetīte;
2. miega traucējumi- miega zudums vai pārmērīga miegainība;
3. mazkustīgums un lēnīgums vai pārmērīgi uzbudināta aktivitāte;
4. prieka zudums par parastām aktivitātēm un intereses zudums par seksu;
5. enerģijas trūkums un pastāvīga noguruma sajūta;
6. mazvērtības sajūta un nepamatota vainas sajūta;
7. nespēja ilgstoši koncentrēt uzmanību uz kādu konkrētu nodarbi un neizlēmība;
8. domas par dzīves jēgas zudumu, var būt pašnāvības domas.

Ja divu nedēļu laikā katru dienu ir 4 no šiem simptomiem, tad vēlams griezties pēc profesionālas palīdzības pie ģimenes ārsta

Statistika liecina, ka no 3 līdz 44% iedzīvotāju konstatē depresīvus traucējumus, atkarībā no tā, tiek uzskaitītas tikai galēji smagas depresijas vai arī pārejoši viegli garastāvokļa traucējumi.

Risks vismaz vienu reizi mūžā saslimt ar depresiju ir 10%, sievietēm šāds risks ir aptuveni divas reizes lielāks kā vīriešiem. Visaugstākā saslimšanas iespējamība ir vecumā starp 40 un 59 gadiem, taču ar depresiju slimo arī mazi bērni un pusaudži. Rietumeiropā apmēram 43% no depresijas slimniekiem ārstējas pie ģimenes ārstiem, 46% pie psihietriem un tikai 11% depresijas slimnieku nepieciešama ārstēšana psihiatriskajās klīnikās.

Valda uzskats, ka depresija kļuvusi par vienu visizplatītākajām slimībām. Depresijas pieaugumu var skaidrot ar to, ka to mūsdienās to ātrāk diagnosticē un tādejādi ir iespēja apkopot un iegūt precīzākus datus par šo saslimšanu. Depresijas gadījumu skaitlisku pieaugumu ietekmē vēl daudz citu faktoru - stress, sociālā izolācija (nabadzība, invaliditāte u.c.), vientulība (ģimenes locekļu zaudējums), piespiedu pārmaiņas (dzīves vietas maiņa, ģimenes iziršana, veselības problēmas u.c.)