

Depresija. Kas tai? Kaip atpažinti?

Žmogaus gyvenimą nuolat lydi įvairiausios **emocijos** – džiaugsmas, liūdesys, nerimas, pyktis ir kt. Ilgesnį laiką trunkanti emocinė būseną vadinama **nuotaika**. Ji tam tikrą laiką veikia suvokimą, mąstymą, turi įtakos žmogaus veiklumui, gebėjimui susikaupti, atminčiai... Daugelio žmonių nuotaika svyruoja tam tikrose ribose. Tačiau kartais gali kilti labai stiprios emocinės reakcijos ir emocijų protrūkiai.

Įsivaizduokite, jog esate giedras, žydras dangus, o debesys – Jūsų emocijos, jausmai, mintys, kūno pojūčiai. Susidūrus su sunkumais, Jūsų giedrą, žydrą dangų užgožia tamsus liūdesio, abejingumo, bejėgiškumo ir nusivylimo debesys. Dažniausiai susidūrus su problema yra susikoncentruojama vien į liūdesio ir bejėgiškumo debesį ir nepastebima džiugesnių dalykų aplink. Užklupus liūdesiui, nerimui ar varginančiai minčiai galima atlikti pratimą – įsivaizduoti, kad tai, kas nemalonu, virsta tolyn, lėtai nuplaukiančiu debesiu. Pratimo tikslas – ne mėginti nuslopinti, išstumti pojūčius, mintis ar emocijas, bet juos aiškiai įsivardyti, pastebėti ir suprasti, kad jie nesitęsia amžinai ir yra tik laikina būseną. Tam tikrais atvejais jausti liūdesį, patirti nuotaikos svyravimų yra visiškai normalu, bet jeigu jaučiamo liūdesio laikotarpis trunka kelias savaites ar mėnesius ir sutrikdo įprastinį gyvenimo ritmą (mokymąsi, darbą, bendravimą, miegą, valgymą), vertėtų įvertinti depresijos tikimybę.

Depresija yra liguistai prislėgta, liūdna nuotaika, kuriai paprastai būdinga sulėtėjęs mąstymas ir prislopinti jūdėsiai. Greta šių pagrindinių depresijos požymių, dažnai pasireiškia susidomėjimo stoka veikloms, kurios anksčiau teikė malonumą, padidėjęs nuovargis, sumažėjusi dėmesio koncentracija, nepasitikėjimas savimi, menkavertiškumo ir kaltės idėjos. Taip pat dažnai kamuoja pesimistinės mintys apie ateitį, miego sutrikimai, apetito sumažėjimas ir savęs žalojimas bei savižudybės rizika. Dažniausiai depresija kartojasi sezoniškai, žiemą depresija pasireiškia penkis kartus dažniau nei vasarą bei nustatoma du kartus dažniau moterims nei vyrams. Be to statistiniai duomenys rodo, jog apie 15% sergančiųjų depresija nusižudo, o apie 56% bando žudyti.

Depresija nebūtinai pasireiškia visais anksčiau išvardintais simptomais, tačiau jeigu pastebite bent kelis iš jų ir jie tęsiasi ne mažiau nei dvi savaites, rekomenduojama konsultacija su psichikos sveikatos specialistu. Konsultacija su specialistu ypač svarbi jeigu galvojate apie savižudybę ar save žalojančią elgesį. Svarbu prisiminti, jog depresija nėra tik prislėgta nuotaika, išsigalvojimas ar tinginystė, tai yra nuotaikos sutrikimas, kurį reikia gydyti pasitelkiant sveikatos priežiūros specialistų pagalbą.