

ДЕПРЕСІЯ- ХВОРОБА СИЛЬНИХ

Депресія класифікується як розлад настрою. Його можна описати як почуття смутку, втрати чи гніву, які заважають людині займатися повсякденною діяльністю. Нині під час війни важливо розуміти, що почуватися пригніченим - це нормально. Сумні події 😞 та прикрощі можуть трапитись з кожним. Однак якщо ви постійно відчуваєтеся пригніченим чи безнадійним, то це може свідчити про депресію.

✳️ Існує 2 основних типи депресії:

▲ Великий депресивний розлад (клінічна депресія). Це важча форма депресії. Для неї характерні стійкі почуття смутку, безнадійності та марності, які не проходять власними силами. Для встановлення діагнозу симптоми повинні тривати протягом 2 тижнів: почуття пригніченості більшу частину дня, втрата інтересу до звичайних занять, значна втрата чи збільшення ваги, сповільнене мислення, втома або низький рівень енергії тощо.

▲ Стійкий депресивний розлад (дистимія). Це легша, але хронічна форма депресії. Для встановлення діагнозу симптоми повинні тривати не менше 2 років. Зазвичай люди з таким діагнозом втрачають інтерес до звичайної повсякденної діяльності, відчуваються безнадійними, мають низьку самооцінку тощо.

📌 Симптоми депресії 📌

Якщо ви відчуваєте одні з цих симптомів протягом як мінімум 2 тижнів, то найімовірніше у вас депресія:

- 👉 почуття смутку, роздратування, гніву, занепокоєння, безнадійності, марності або «порожнечі», плач;
 - 👉 втрата інтересу до хобі, якими ви колись насолоджувались;
 - 👉 зниження енергії або втома;
 - 👉 труднощі з концентрацією уваги, запам'ятовуванням чи прийняттям рішень; проблеми зі сном (безсоння або надмірна сонливість);
 - 👉 втрата апетиту або зміна ваги;
- думки про смерть, самогубство, самоушкодження.

👤👤👤 Звісно симптоми депресії можуть проявлятися по-різному в чоловіків, жінок, підлітків та дітей.

? Причини депресії ?

◆ Хімічний дисбаланс. Він може відбуватися в частинах мозку, що керують настроєм, думками, сном, апетитом та поведінкою у людей, які страждають на депресію.

◆ Рівень гормонів. Зміни жіночих гормонів естрогену та прогестерону в різні періоди часу (менструальний цикл, післяпологовий період, перменопауза і менопауза) можуть підвищувати ризик депресії.

◆ Рання дитяча травма. Деякі події впливають на те, як ваше тіло реагує на страх та стресові ситуації.

◆ Захворювання (хронічний біль, хвороба Паркінсона, інсульт, серцевий напад і рак).

◆ Вживання речовин. Зловживання психоактивними речовинами або алкоголем в анамнезі може вплинути на ризик виникнення депресії.

◆ Біль. Люди, які відчувають емоційний чи хронічний фізичний біль протягом тривалого часу, більш схильні до розвитку депресії.

◆ Війна.

Профілактика

✓ Будьте активними. Прагніть до 30 хв. фізичної активності 3-5 разів на тиждень. Вправи можуть збільшити вироблення в організмі ендорфінів (гормони, що покращують настрій).

✓ Уникайте вживання алкоголю та психоактивних речовин, адже це може посилити симптоми депресії та тривоги.

✓ Навчіться встановлювати ліміти. Встановлення кордонів у професійному та особистому житті допоможе вам почуватися краще. Лімітуйте перегляд новин та листання новинної стрічки.

✓ Бережіть себе. Намагайтесь дотримуватись режиму сну, здорового харчування, уникайте негативних людей.

✓ Вживайте вітаміни. Перш ніж щось приймати, обов'язково проконсультуйтеся з лікарем.