



Depresija. Pasikalbėkime

Depresija – tai problema, paliečianti įvairaus amžiaus žmones visame pasaulyje. Depresija – tai ne tik bloga nuotaika ar nusiminimas, tai kūno ir sielos liga, kuri diena iš dienos veikia mintis, jausmus, fizinę sveikatą ir elgseną. Susirgti gali kiekvienas – neturi reikšmės nei išsilavinimas, nei socialinė padėtis, nei lytis ar amžius. Depresiją gali sukelti staigus stresas, nelaimės, o kartais ji išstinka ir tada, kai gyvenimas klostosi gerai. Depresijos apimti žmonės netenka susidomėjimo tais dalykais, kurie anksčiau buvo malonūs. Jie nebegali prisiversti eiti į darbą, jaučiasi kalti ir nepilnaverčiai. Kartais kenčiantieji nuo depresijos ima galvoti apie mirtį ir savižudybę.

Kaip padėti sau?

Nevenkite žmonių, praleiskite daugiau laiko su artimaisiais, draugais; pasikalbėkite apie savo išgyvenimus su gydytoju, psichologu ar žmonėmis, kuriais pasitikite, nes taip rasite, kas jus palaikys, ir sužinosite apie būdus patiriamiems simptomams įveikti; dėl nieko nekaltinkite savęs; nedarykite svarbių sprendimų, nemeskite darbo ar mokslo; susidarykite planą ir numatykite, ką nors malonaus kiekvienai dienai (padovanokite sau dovaną, padarykite malonumą artimam žmogui, nevenkite geros knygos, eikite pasivaikščioti, apsilankykite teatre, dailės parodoje ar pan.). Svarbu būti užsiėmusiam, net jei nieko nesinori; užsiimkite kūrybine veikla – rašykite ar pieškite; pasigaminkite sau skanius pusryčius, pietus ar vakarienę. Gausus angliavandenių maistas, (pavyzdžiui, šokoladas) turi nuotaiką gerinančių savybių; judėkite, nes fizinis aktyvumas padeda įveikti depresiją; nepiktnaudžiaukite alkoholiu, sveikai maitinkitės, laikykitės miego režimo.

Patarimai sergančiojo depresija artimiesiems

Padėkite užsiimti reikiama veikla; padėkite suvokti depresiją kaip ligą, nuo kurios reikia gydytis, padrąsinkite; bendraudami būkite jam atidūs; išklaUSDami apie išgyvenimus skatinkite neprarasti vilties, labiau tikėti; pasistenkite išblaškyti blogas mintis ir jausmus; suteikite reikiamą pagalbą, paremkite.

Informaciją parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Asta Ivoškienė