

Депресія

Депресія означає стан, в якому людина має тривале важке, тривожне почуття, а життя здається темним. Коли людина в депресії, вона ні в чому не може відчувати задоволення. Депресивній людині важко почати виконувати завдання і вона швидко втомлюється. Приймати рішення часто буває важко, як і зосередитися, наприклад, на навчанні чи читанні.

Люди, які страждають на депресію, часто мають проблеми зі сном. Прокидатися на світанку – звичайна справа. Іноді людині, яка страждає на депресію, важко заснути, або сон може бути поверхневим і переривчастим. Іноді депресія також може характеризуватися надмірним сном. Втрата апетиту та втрата ваги часто пов'язані з депресією. Іноді депресивна людина може їсти занадто багато їжі.

Людина в депресії часто буває дратівлива, і їй буває важко перебувати в компанії інших. Також поширене надмірне самозвинувачення. Думки про смерть і суїцидальні думки часто зустрічаються у людей, які страждають від депресії. Різні фізичні захворювання, такі як головні болі, болі в м'язах, болі в шлунку та спині, також є поширеними, і для них не завжди можна знайти причину.

Що викликає депресію?

Депресія часто починається, коли відбуваються серйозні зміни в житті. Депресії може передувати ситуація, коли вам доведеться відмовитися від важливих людей або речей у житті, таких як робота чи житло. Іноді депресія починається в ситуаціях, коли вам потрібно впоратися з якимись новими великими проблемами, а ваших ресурсів, здається, не вистачає. Такими проблемами можуть бути, наприклад, переїзд на нове місце, адаптація до нової культури або вивчення нової мови.

Деякі люди легше впадають у депресію, ніж інші. Це може бути пов'язано, наприклад, зі спадковими факторами або особливостями характеру. Відомо, що депресія також пов'язана зі змінами у функціонуванні мозку, які зазвичай є оборотними та повертаються до норми після того, як депресія пройде.

Як лікувати депресію

Вам слід звернутися за допомогою при тривалій депресії, яка заважає виконувати повсякденні справи. Ви можете поговорити про це, наприклад, з медсестрою або лікарем. Також добре поговорити про це з близькими людьми. Людина, яка страждає на депресію, часто постійно звинувачує себе у власному стані, і це часто посилює депресію. Спочатку найкраще заспокоїтися і дати собі час на відновлення. Коли ви в депресії, часто важко вирішити великі проблеми, і їх вирішення часто варто відкласти, якщо це можливо. Відновлення від депресії вимагає часу, зазвичай це займає кілька тижнів, іноді навіть місяців.

Розмови з людиною, яка доглядає за хворим з депресією, мають на меті прояснити та заспокоїти ситуацію. Говорити про проблеми та труднощі часто легше, навіть якщо їх неможливо вирішити. Пізніше, коли ситуація заспокоїться, можна більш детально обговорити про причини стресу і про втрати і подумати про варіанти їх вирішення. За допомогою розмов часто також можна знайти нові погляди на життєві проблеми, власні способи поведінки та мислення, людські стосунки. Мета полягає в тому, щоб людина знову знайшла власні сили в собі.

Медикаментозне лікування часто прискорює вихід із депресії. Лікарські засоби, що застосовуються при лікуванні депресії, безпечні та не викликають звикання. Вплив медикаментозного лікування на настрій і симптоми зазвичай стає очевидним лише через 2–4 тижні після початку лікування. Лікування препаратом слід продовжувати навіть після одужання, оскільки після припинення прийому ліків симптоми легко повертаються. Лікування препаратом зазвичай триває від півроку до року, і протягом цього часу препарат потрібно застосовувати регулярно щодня. Про припинення лікування ви повинні говорити з вашим лікарем.

На початку лікування препаратом можлива поява побічних ефектів. Найбільш поширеними побічними ефектами є нудота, головний біль, підвищене потовиділення, розлад шлунку та втома. Зазвичай побічні ефекти незначні і зникають через кілька днів, коли організм звикає до препарату. Іноді ліки доводиться міняти, якщо побічні ефекти надто складні або ліки недостатньо допомагають. Також слід обговорити з лікуючим лікарем про можливість побічних ефектів. Крім антидепресантів іноді можуть тимчасово знадобитися препарати, які полегшують сон або зменшують тривогу.

Якщо вам потрібна додаткова інформація про депресію або її лікування, тоді ви повинні запитати про це у своєї медсестри або лікаря.