SVEIKAS SAULĖS MIESTAS
Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

D E P R E S I J A

Depresija yra psichologinis sutrikimas, kuris pasireiškia nuolatiniu liūdesiu, bloga nuotaika arba tuštumos jausmu bei interesų, energijos ir aktyvumo sumažėjimu. Dažniausiai šie požymiai trukdo kasdieniam gyvenimui. Dėl sumažėjusios motyvacijos, produktyvumo bei socialinio aktyvumo gali kilti sunkumų mokykloje bei santykiuose su draugais, šeima, mokytojais.

Paaugliai gali susirgti depresija dėl įvairių priežasčių. Kartais jie susiduria su situacijomis, kurioms nėra emociškai ir fiziškai pasiruošę, pavyzdžiui, tėvų skyrybomis, artimųjų netektimi, smurtu šeimoje, skurdu ar kitoms traumoms.

Kai kuriais atvejais depresijos atsiradimą lemia genetika ir simptomai atsiranda be jokių aiškių priežasčių. Šį sutrikimą taip pat gali sukelti sveikatos būklė, hormonų pokyčiai, visuomenės ir aplinkinių nuolatinis spaudimas ir įtaka bei neteisingi mąstymo modeliai.



Simptomai:



- Pradingęs atsakomybės jausmas dėl nepadarytų darbų mokykloje ir namuose
- Išnykęs susidomėjimas mėgstama veikla
- Gilus liūdesys arba nuolatinis tuštumos jausmas
- Nerimo jausmas ir panika
- Dirglumas, pykčio, kai kuriais atvejais ir agresijos veržimasis
- Atsitraukimas nuo draugų ir šeimos
- Sunkumas organizuoti savo darbus, susikaupti, atsiminti informaciją
- Nevilties, kaltės, beviltiškumo ar žemos savivertės jausmas
- Savęs žalojimas ar mintys apie savižudybę
- Stipriai pakitęs apetitas (padidėjęs ar sumažėjęs), kartu su juo gali būti pakitęs ir kūno svoris
- Pasikeitęs miegas – miegama per daug arba per mažai



Sergant depresija nuotaika būna bloga kasdien didžiąją dienos dalį bent dvi savaites iš eilės ir tai paveikia sergančiojo kasdienį gyvenimą.

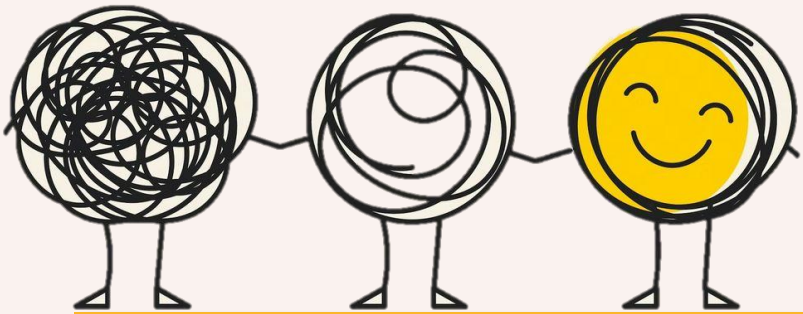
Profesionali pagalba

PALAIKYMAS

Apima įvairias sritis: pokalbius apie gyvenimiškų sprendimų priėmimą, depresijos priežasčių analizavimą, šeimos narių edukaciją.

PSICHOTERAPIJA

Darbas su psichoterapeutu individualiai ar grupėje, siekiant asmens suvokimo, mąstymo ir elgesio pakitimų. Tai leistų sumažinti tolesnių depresijos pasikartojimų tikimybę.



MEDIKAMENTINIS GYDYMAS

Gydymas antidepresantais rekomenduojamas, kai depresija trukdo kasdienei veiklai ir sukelia vidutinį arba stiprų diskomfortą. Esant poreikiui, trumpam gali būti skiriami ir kiti medikamentai, ypač jei yra nerimas ar nemiga.

Daugeliu atvejų, gydymas būna veiksmingas ir jau po kelių savaičių pagerėja nuotaika, darbingumas, grįžta interesai ir gyvenimo džiaugsmas.

Labai svarbu suprasti, kad kreiptis pagalbos nėra gėdos ar silpnumo požymis – priešingai, tai rodo, kad Jums rūpi Jūsų emocinė sveikata ir gyvenimo kokybė.

PAGALBA SAU

Jei tau tinka keli ar daugiau iš išvardintų simptomų ir jie tęsiasi ilgiau nei dvi savaites, gali būti, kad turi depresiją.

Tokiais atvejais visada geriausia kreiptis į patikimą suaugusįjį – mokyklos psichologą, klasės auklėtoją ar tėvus.

Jei nedrąsu kreiptis pagalbos, gali iš pradžių pakalbėti su Vaikų linijos arba Jaunimo linijos konsultantais, jie visada pasiruošę tave išklausyti ir padės apsispręsti, ką daryti toliau.



Depresijos simptomus, jeigu jie nėra pernelyg stiprūs, gali palengvinti reguliarus fizinis aktyvumas. Tačiau jei sportas atima paskutines jėgas ir po jo jautiesi dar blogiau, reiškia, fizinis krūvis buvo per didelis.

Padėti palengvinti simptomus taip pat gali kitos tave dominančios veiklos (muzika, filmai, knygos ir t. t .) bei nusistatytos dienotvarkės nuoseklus laikymasis.

PAGALBA KITAM



Jei pastebėjai, kad tavo draugas ar klasiokas turi depresijos požymių, pasistenk su juo pakalbėti ir išklausyti. Paskatink kreiptis pagalbos į Vaikų liniją ar Jaunimo liniją arba pakalbėti su tėvais, mokytojais ar mokyklos psichologe.

Svarbu prisiminti, kad **žmogus, kovojantis su depresija, gali sunkiai komunikuoti** su kitais, savo išgyvenimus ir skausmą išreikšti pykčiu. Būk kantrus, stenkis suprasti, kas provokuoja tokį draugo elgesį ir pasitrauk iš bręstančio konflikto.

Atsipalaiduoti ir pasijausti geriau gali padėti šios programėlės:

Programėlė „Pauzė“ Programėlė „Ramu“

pagalba sau
EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

Daugiau informacijos

Depresijos testas

Emocinės ir psichologinės pagalbos kontaktai

Jaunimui

Jaunimo linija

Paramą teikia savanoriai

- jaunimolinija.lt
- I-VII visą parą
- +370 800 28888

Vaikams

Vaikų linija

Paramą teikia savanoriai

- vaikulinija.lt
- I-VII 11-23 val.
- 116 111

Tėvams patiriantiems iššūkių

Tėvų linija

Paramą teikia profesionalūs psichologai

- tevulinija.lt
- I-V 9-13 val. ir 17-21 val.
- +370 800 90012

Parengė A. Mockienė, visuomenės sveikatos specialistė vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje, aiste.mockiene@gmail.com, pagal www.pagalbasau.lt medžiagą.