

Depresia

Cifrele date publicității de Organizația Mondială a Sănătății arată că din ce în ce mai multe persoane suferă de depresie și este foarte probabil ca fiecare dintre noi să cunoască cel puțin o persoană care suferă de această boală, de aceea cred că este foarte important să știm care sunt simptomele și modalitățile de prevenție. Dacă simptomele sunt atât de puternice încât ne afectează funcționarea în viața de zi cu zi este foarte important să ne adresăm unui specialist (psiholog - specialist în terapie sau psihiatru).

Simptomele depresiei:

- Dispoziție disforică indicată de obicei de o expresie facială tristă
- Sentimente de neajutorare, inutilitate, vinovăție
- Iritabilitate sau furie
- Retragere, izolare socială
- Pierderea interesului pentru activitățile anterior apreciate
- Capacitate de concentrare scăzută, uitare
- Deteriorarea performanțelor școlare
- Oboseală, pierderea energiei, letargie
- Lipsa apetitului, scădere în greutate
- Apetit crescut, creșterea în greutate
- Insomnii sau somn prelungit
- Stima de sine scăzută
- Gânduri suicidare sau încercări de suicid
- Abuz de droguri, alcool pentru schimbarea dispoziției afective
- Acuze somatice (dureri de cap, de stomac)
- Abilități sociale deficitare
- Autoîntăriri negative, autodeprecieri

Cum se poate preveni depresia

- Alcătuirea unui program zilnic, care va fi respectat indiferent de dispoziția din ziua respectivă
- Îmbunătățirea calității somnului - prin practicarea unor exerciții fizice, stabilirea unui program, limitarea consumului de cafeină și stabilirea unei rutine legate de somn
- Învățarea și aplicarea unor *abilități de rezolvare de probleme* - etapele rezolvării de probleme sunt: *definirea problemei* (poate fi legată de relații sociale, izolare, probleme financiare, locuință, sănătate), *generarea de soluții* (o posibilitate poate fi răspunsul la întrebarea cum am rezolvat aceeași problemă în trecut), *evaluarea soluțiilor* (din lista de posibile soluții se alege cea mai realistă, și se alcătuiește un tabel cu pro și contra), *aplicarea soluției alese și evaluarea finală*
- Programarea activităților și întreruperea reflecțiilor - se poate prin implicarea în cât mai multe activități, practicarea unui sport, socializare, ignorarea gândurilor negative, redirectionarea atenției în direcții pozitive, adoptarea unei atitudini sceptice față de gândurile depresive
- Stabilizarea dispoziției, în sensul evitării exceselor (fie spre pozitiv sau negativ).

Adaptat după Cognitive Behavioural Therapy for Dummies de Rob Wilson și Rhena Branch