

KISTELEKefi

egészségfejlesztési iroda
a Kisteleki Kistérségben

TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0002

A depresszió korai felismerése



Világszerte több millió ember szenved depresszióban megfelelő kezelés nélkül, hosszú évekig, annak ellenére, hogy ma a depresszió az egyik legeredményesebben kezelhető mentális betegség. Ez azért is fontos, mert legalább ennyi olyan ember is van, aki nem fordul orvoshoz, tehát nem kerül bejegyzésre. Fontos azt is megemlíteni, hogy a betegek több mint fele nő, mely a további felmérések szerint annak is köszönhető, hogy egyre több köztük az egyedülálló, illetve az egyedülálló anya.

Mikortól betegség?

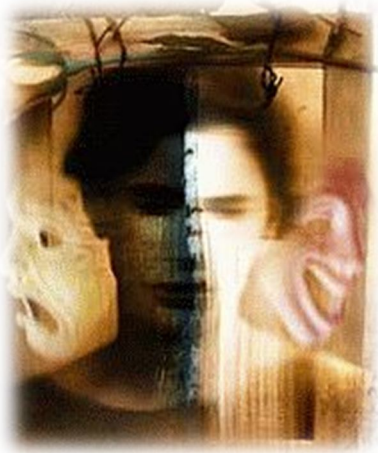
A depresszió - mint a legtöbb hasonló, lelki eredetű probléma - nehezen behatárolható, vagy legalábbis nehezen párosítható azzal a határvonallal, mely pontosan választ adna arra a kérdésre, hogy mikortól betegség, tehát mikortól szorul orvosi ellátásra. Így ez leginkább az emberi megítélésen múlik. Vagy maga a problémával küzdő ember megy el orvoshoz, vagy környezete az, aki elrángatja.

Az orvosok szerint a rosszkedv és hangulattalanság tartós fennállása esetén mindenképpen érdemes megkeresni annak okát, és így megpróbálni megoldani. A depresszió esetében ugyanis a felületi – tehát a hangulatjavítókkal történő – kezelés egyáltalán nem biztos, hogy hatásos. Ellenben ha kiderül, hogy mi az a konkrét ok – vagy okcsoport –, mely kiváltja, már könnyebben kezelhető – akár gyógyszerek nélkül is.

A depresszió tünetei

A tünetek tekintetében is nagy a zavarodottság, hiszen itt sem lehet egyértelműen kideríteni, hogy mi az, amit biztosan a depresszió okoz. Vajon ha két hétig rossz kedvem van, már az vagyok? Vagy csak akkor, ha már a halál gondolata is foglalkoztat? Az alábbi tünetek mindenesetre párosulnak/párosulhatnak a betegséggel, akár csoportosan, akár részleges csoportokban, de külön-külön is:

- **Rossz hangulat.** A beteg szomorúnak, elhagyatottnak, reményvesztettnek érzi magát, időnként akár sírógörcsei is lehetnek. Jellemzően hajnalban, reggel a legsúlyosabb.



- **Az örömeire való képesség elvesztése.** A beteg korábban örömet okozó dolgoknak, eseményeknek sem tud örülni. Fásultság érzése társul hozzá. Kevesebb érdeklődés a szex iránt. Ha korábban aktív

szexuális életet élt, drámaian csökken az érdeklődése a szexuális kapcsolat iránt.

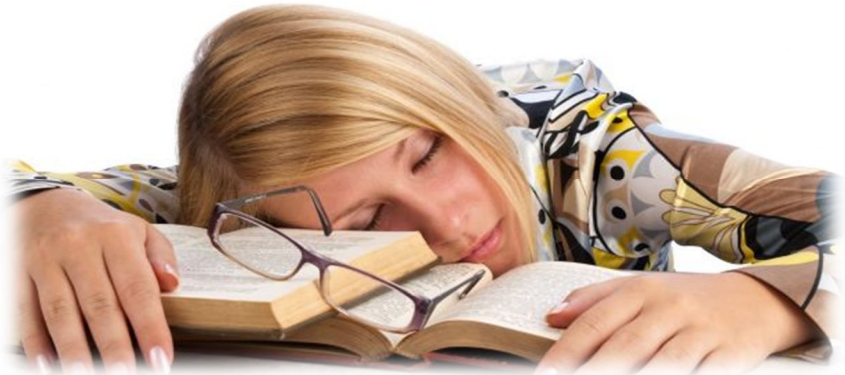
- **A napi tevékenységek iránti érdeklődés elvesztése.** A beteg elveszti az érdeklődését, illetve nem tudja élvezni azokat a tevékenységeket, amelyeket korábban élvezett, vagy amelyeket maga vagy családja érdekében meg kellene tennie.
- **Az önértékelés alacsony szintje.** A beteg elveszti önbizalmát, önértékelését, súlyosabb esetben egy kívülálló számára jelentéktelennek tűnő dolgokon rágódik, múltbeli cselekedetei miatt indokolatlan mértékű önvád kínozza.
- **Alvászavar.** Tipikusan túl korai ébredés és visszaalvási képtelenség, de atípusos esetben aluszékonyság is lehet.



- **Csökkent koncentráció, akadályoztatott gondolkodás.** A betegnek koncentrációs és memóriaproblémái vannak, melyeket jellemzően

súlyosabbnak érez, mint amekkorák ténylegesen. Az érintett nehezen tud döntéseket meghozni, aggályos és habozó lesz.

- **Testtömeg változás.** Az étvágy csökken (típusos esetben), vagy nő (atípusos esetben).
- **Agitáció vagy gátoltság.** A depresszió egy bizonyos fajtájában jellemző, nem minden esetben. A beteg nyugtalan, ingerlékeny, könnyen felbosszantható, vagy éppen teljesen meglassult, semmire sem reagál, gesztusai lelassulnak. A beteg érzelemmentesen, monoton hangon beszél.
- **Fáradtság.** Gyakori tünet, hogy a beteg nyüzötnak érzi magát, egyre kevesebb energiája van a tevékenységeihez. Lehet, hogy olyan fáradtnak érzi magát reggel, mint amilyen fáradt volt, amikor előző éjszaka lefeküdt, nincs kedve felkelni, súlyosabb esetben nem is kel fel.



- **Halállal kapcsolatos gondolatok.** A beteg sötétén látja a jövőt, gyakran gondol a halálra vagy az öngyilkosságra.

A depresszió mindezek mellett számos testi panaszt is létrehozhat, így például emésztőrendszeri betegségeket (emésztési zavar, székrekedés, esetleg hasmenés, fejfájás, hátfájás). Nagyon sok depressziós ember szorong is.

Figyeljünk családtagjainkra, környezetünkre!

A gyerekek, a kamaszok, az idősebb felnőttek különbözőképpen reagálhatnak a depresszió kialakulására. Ezekben a csoportokban a tünetek különböző formát ölthetnek. A gyerek lehet, hogy betegnek fogja tettetni magát, aggódni kezd, hogy a szülője meg fog halni, vagy rosszul teljesít az iskolában, nem hajlandó iskolába menni, illetve különböző viselkedési zavarai jelentkezhetnek. Idősebb emberek esetén nagyobb a hajlam a depresszió testi megnyilvánulásainak megtárgyalására, mint az érzelmi vonatkozás feltárására.



Mit tegyünk a depresszió ellen?

- 1. A napi rutin átírása:** Szinte nem jut idő semmire. Munkahely, gyerek, férj, bevásárlás, házimunka. Az egész élet olyan, mint egy forgószél. Kimerültek vagyunk, így a kellemes dolgok is könnyen kellemetlenné változhatnak. A túlfeszített munka bizony depressziót okozhat. Mi a megoldás? Prioritás. Mérlegelni és választani kell. El kell dönteni, hogy melyik a fontosabb, fontossági sorrendet kell felállítani, vagy ha lehet, csak az igazán szükséges és fontos dolgokat kell megcsinálni.
- 2. Ne vess többet.** A nevetés igazán a legjobb módszer. Tanulmányok kimutatták, hogy az egyszerű mosolygás is szerotonin szintet emel, így jobban érezheted magad. Olvass egy jó könyvet, vagy tanulj meg néhány jó viccet és oszd meg másokkal.



3. Kerüld az alkoholt. Az alkohol a központi idegrendszerre hat. Azonkívül másnap számolhatsz egy jó kis másnapossággal. Ráadásul nem kéne funkcionális alkoholistává válnod. Lépj túl ezeken. Ha csak heti három ilyen alkalom van, gondolkodj el azon, hogy összesen mennyi italt fogyasztasz egy hét alatt. Inkább igyál alkoholmentes koktélokot, ugyanolyan finomak és nem leszel tőlük másnapos. És egyél, hogy az alkohol ne pusztítson túlzott mértékben.

4. Hangsúlyozd a pozitívumokat! Koncentrálj a jó dolgokra az életedben. Irányítsd jobban az életedet, mielőtt bármit is tennél, lépj vissza egyet és nézd meg, hogy tulajdonképpen mi folyik körülötted, és azzal, amit teszel, segíts jobban érezni magadat. Néha kicsit kapcsolj ki, hunyd le a szemed, hagyd abba, amit csinálsz, egy percig gondoldj arra, ami boldoggá tesz.



5. Étel, mennyei étel! A fontos vitaminok és ásványi anyagok, mint az omega-3 zsírsav, megváltoztatják, az agy kémiaiáját, ami befolyásolja a hangulatodat. Kutatások kimatatták, hogy az omega-3 zsírsavban magas élelmiszerek javítják az életkedvet. A zsíros, hidegvízi halak, mint a lazac, hering, makréla tartalmazzák többek között a legtöbb omega-3-at. A szoptató vagy várandós kismamáknak viszont nem szabad sok makrélát ennie a magas higanytartalma miatt. Szedj B-vitaminokat, főleg, B6-ot, B12-ot és folsavat, ezek szintén segíthetnek. Emellett fogyassz napraforgómagot, narancsot, répát és leveles zöldséget minden nap, hogy elkerüld a hangulatingadozást. A D-vitamin dupla dózisban tartalmaz ásványi anyagokat. Ez megszabadíthat az idényjellegű mániákus depressziótól. Ami különösen télen jellemző, amikor kevesebb a napsütéses órák száma.



- 6. Ne tagadd a bánatot vagy a magányt!** Nem tudod elkerülni a fájdalmat, csak nem mindegy, hogy mit kezdesz ezekkel az érzésekkel. Légy őszinte önmagaddal, ha megpróbálsz elrejteni a fájdalmadat és megpróbálsz mindig boldog arcot vágni, könnyen lehetsz depressziós. Helyette ismerd el a rossz gondolatokat és oszd meg az érzéseidet egy megbízható, hozzád közel álló személlyel.
- 7. Próbálj ki alternatív megközelítéseket!** Néhány természetes gyógymód segíthet abban, hogy jobban érezd magad. Ilyen az aromaterápia: Lélegezd be és csillapítsd a hangulatodat ezzel, vagyis gyógynövények kivonatából készült illóolajjal. Ami nagyon hatásos lehet az a zsálya, bergamott, levendula, citrom, rózsa. Masszázs formájában is alkalmazhatod, vagy a fürdővizedbe keverve.



8. Keress fel egy pszichológust! Ismerd fel a tüneteidet! A kutatások kimutatták, hogy az időben megkezdett gyógyszeres és terápiás kezelések együtt alkalmazása a leghatásosabb. A gyógyszerrel való rásegítés gyorsabban hathat, mint a terápia önmagában, és segíthet megakadályozni a súlyos hangulatingadozásokat. A terápia segít megoldani azokat a problémákat, amik a depresszióhoz vezetnek és megmutatja, hogyan lehet a jövőben megakadályozni a hasonló problémákat.



**Ha ezek mellett is magányos vagy, nincs akivel
megoszsd a gondolataidat, problémáidat a Kisteleki
Egészségfejlesztési Iroda munkatársaira bármikor
számíthatsz!**



Kisteleki Téségi Egészségfejlesztési iroda

6760 Kistelek, Kossuth u. 19.

www.efi.kistelekmed.hu

62/258-455

Nyitvatartási idő:

Hétfő: 9:00-16:00

Kedd: 9:00-16:00

Szerda: 9:00-16:00

Csütörtök: 9:00-16:00

Péntek: 9:00-13:00