

Depresia episodică și depresia acută

Depresia este o tulburare a stării afective, care declanșează stări de tristete, de supărare, de subapreciere a propriei persoane chiar și a unei stări de pierdere a speranței a propriilor puteri pentru o perioadă de timp destul de îndelungată.

Depresia se manifestă pe o perioadă mai lungă de timp față de simplele stări de tristete, de supărare, de pierdere a propriei energii, iar aceasta poate să-ți schimbe complet viața, având un impact negativ asupra bucuriei vieții tale. Depresia influențează complet tot modul de viață, îți schimbă gândurile, forțele psihice și fizice, capacitatea de a munci scade, îi poate influența chiar și pe cei apropiați tie, familia și prietenii.

Depresia nu are aceleași influențe asupra tuturor oamenilor, iar reacționează diferit la fiecare om în parte. La unele persoane poate după o perioadă destul de lungă, la alții poate fi trecătoare în câteva zile. Persoanele care au depresie o perioadă scurtă de timp, o zi sau două, pot trece foarte ușor peste și își pot continua foarte ușor viața personală și profesională, fără ca ele să fie afectate. Dar chiar dacă depresia se întinde pe o perioadă scurtă de timp, ea trebuie să fie tratată cu medicamente și să fie ținută sub observație deoarece există riscul care să devină din ce în ce mai agresivă și să înceapă să-ți afecteze sănătatea.

În cazul depresiilor severe, persoanele își pot pierde capacitatea de a mai comunica cu lumea din jur, nu mai pot face activitățile zilnice pe care le făceau înainte, chiar ajung să se sinucidă. Așadar în aceste cazuri este urgent ca persoana respectivă să primească tratament din partea unui medic specialist pentru ca starea lui de sănătate să nu se agraveze din ce în ce mai mult și să îl ajute să își revină.

De multe ori persoanele care suferă de depresie nu vor să primească ajutor din partea nimanui, sunt refractare la tot ce înseamnă ajutor deoarece ele consideră că acest lucru va dovedi că sunt niște persoane slabe, care nu pot avea grija singure de ele și consideră că pot să își rezolve problema și pot să se ajute singura prin propriile lor forțe fizice și psihice.

În ziua de azi, după multe studii făcute de către diferiți cercetători, se știe că depresia este o afecțiune medicală, și că are atât o bază biologică cât și o cauză chimică. Tratamentele care există în ziua de azi sunt foarte sigure și rezolvă chiar și cazurile severe de depresie.

I. Cauzele depresiei

Au existat multe cercetări și multe discuții a cărui subiect erau motivele din cauza cărora apar stările de depresie fie ele ușoare sau depresii severe. Cercetătorii au ajuns la concluzia că

depresia de declanșează datorită mai multor factorii cum ar fi: predispoziția genetică, evenimente din viața stresante, afecțiuni medicale, administrarea medicamentelor sau alți substanțe chimice care pot declanșa un dezechilibru al creierului.

Depresia episodică poate fi declanșată de:

- oboseala
- menopauza
- diferite medicamente
- dezechilibre chimice (dezechilibrele nivelurilor sanguine ale calciului, sau nivelul scăzut din corp al fierului și anume anemia)
- stresul din fiecare zi
- infecții
- consumul de alcool

II. Simptomele depresiei

Primele simptome ale depresiei care apar sunt cele legate de stările de tristete, de supărare, neîncredere în sine, lipsa speranței.

Cele mai de seamă simptome ale depresiei sunt tristetea și dispariția plăcerii de a face lucrurile pe care le făceai în fiecare zi (activitățile zilnice)

Alte simptome care ar putea determina apariția depresiei în viața unui om sunt:

- creșterea sau scăderea dorinței de a dormi
- creșterea sau scăderea în greutate
- gânduri care duc spre ideea de suicid
- sentiment de vinovăție etc.

La o persoană care se regăsește cinci din aceste simptome iar ele au apărut într-o perioadă mai mare de 2 luni ea poate fi diagnosticată cu depresie majoră.

În cazul în care se regăsește între 2-4 simptome aparute într-o perioadă de 2 ani, această formă de depresie poate fi considerată una de lungă durată, iar de obicei această formă de depresie se regăsește la femei ajunse la menopauză

III. Tratarea depresiei

1. Tratamentul initial

Pentru tratarea depresiei pot fi folosite medicamente antidepresive, consiliere terapeutica.

In cazul unor depresii usoare sau medii poate fi folosita doar metoda de consiliere terapeutica, dar in cazurile in care depresia porneste si are la inceput simptome majore atunci, in aceste cazuri vor fi folosite ambele metode atat consilierea terapeutic cat si tratament medicamentos.

2. Tratamentul de intretinere

De obicei majoritatea persoanelor care au avut un episod sau au avut un moment de depresie sunt predispuse tot timpul ca o recadere depresiva, asa ca tratamentul trebuie sa fie urmat inca 7 -15 luni de la recuperarea individului.

Tratamentul de intretinere contine urmatoarele :

- efectuarea exercitiilor fizice in mod regulat,
- o dieta alimentara sanatoasa
- sa nu consume alcool,
- odihna

3. Tratament in cazul agravarii bolii

In cazul in care omul nu se vindeca , iar depresia se agraveaza la o persoana care are ca tratament consiliere terapeutica, atunci se incepe si un tratament medicamentos antidepresiv. Dupa mai multe cercetari si experimenta s-a dovedit ca tratamentul cu medicamente antidepresive este mult mai eficient decat cel in care se foloseste doar consiliere terapeutica.

Un studiu recent efectuat arata ca 15% din persoanele care sufera de depresie se sinucid, acesta fiind cel mai mare pericol al depresiei.