

რა უნდა ვიცოდეთ დეპრესიის შესახებ¹

თქვენი აზრით, თუ თქვენ ან თქვენი რომელიმე ახლობელი დეპრესიით იტანჯება, ყურადღებით წაიკითხეთ

რა არის დეპრესია

- დეპრესია დაავადებაა, რომელსაც ახასიათებს მუდმივი სევდა, საყვარელი საქმისადმი ინტერესის დაკარგვა და ყოველდღიური საქმიანობის უუნარობა, სულ მცირე ორი კვირა მაინც.
- აღამიანებს, ვისაც დეპრესია ტანჯავთ, შეიძლება ასევე ახასიათებდეთ: ენერჯის, მადის, კონცენტრაციის დაქვეითება, ძილიანობა ან უძილობა, შფოთვა, ყოყმანი, მოუსვენრობა, გამოუსადეგრობის, დანაშაულის და უიმედობის შეგრძნება, აგრეთვე თვითდაზიანების მიყენების და სუიციდის მცდელობა.
- დეპრესია ნებისმიერს შეიძლება დაემართოს.
- დეპრესია არ არის სისუსტის ნიშანი.
- დეპრესია ექვემდებარება მკურნალობას როგორც ფსიქოთერაპიის, ისე ანტიდეპრესანტების დახმარებით; ზოგჯერ საჭიროა ორივე მეთოდის გამოყენება.

რა შეგიძლიათ გააკეთოთ, თუ ფიქრობთ, რომ დეპრესია გაქვთ

- გაუზიარეთ თქვენი განცდები მას, ვისაც ენდობით. აღამიანთა უმრავლესობა თავს გაცილებით უკეთ გრძნობს იმ აღამიანთან საუბრის შემდეგ, ვინც მათზე ზრუნავს.
- დახმარებისთვის მიმართეთ სპეციალისტს. დასაწყისისთვის შეგიძლიათ მიმართოთ ოჯახის ექიმს.
- დაიმასხოვრეთ, სწორი და დროული დახმარებით გამოჯანმრთელდებით.
- შეეცადეთ დაკავდეთ იმ საქმიანობით, რაც სიამოვნებას განიჭებდათ დაავადების გამოვლენამდე.
- მოერიდეთ იზოლაციას. შეეცადეთ დარჩეთ ოჯახის წევრებისა და მეგობრების გარემოცვაში.
- რეგულარულად დაკავდით ფიზიკური აქტივობით, თუნდაც ეს იყოს ხანგრძლივი სეირნობა.
- იქონიეთ კვების და ძილის სწორი რეჟიმი.
- გაგებით მიიღეთ ის ფაქტი, რომ შეიძლება გქონდეთ დეპრესია და ნუ გაგიცრუვდებათ იმედები, თუ ისე სრულფასოვნად ვერ გააკეთებთ იმას, რასაც ადრე კარგად აკეთებდით.
- მოერიდეთ ან სრულად გამორიცხეთ ალკოჰოლის, აკრძალული ფსიქოტროპული და ნარკოტიკული საშუალებების მოხმარება, რადგან ისინი აღრმავებენ დეპრესიას.
- თუ თვითმკვლელობის აზრმა გაგიელვათ, სასწრაფოდ მიმართეთ ვინმეს დასახმარებლად.

დაიმასხოვრეთ: დეპრესია დაავადებაა და ის ექვემდებარება მკურნალობას. თუ ფიქრობთ, რომ დეპრესია გაქვთ სასწრაფოდ მიმართეთ ვინმეს დასახმარებლად.

ჯანმრთელობის ხელშეწყობის სამმართველო

1. ⁱ <http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/handouts-depression/what-you-should-know/en/>