

- Nem érzi jól magát?
- Túlságosan fáradékony?
- Szokatlanul ingerlékeny?
- Zavarja a társaság?
- Rosszul alszik?
- Nincs étvágya?
- Jellemzően rosszkedvű, nehezen tud feloldódni?
- **...lehet, hogy depressziós...**
- .
- **Depresszió**
- „Korunk betegsége” a közvélekedés szerint, **de ez nem így van**: már a Biblia is leírja (Saul depresszióját Dávid lantzenével gyógyítja).
- Élete során csaknem minden *negyedik* embernél kialakulhat.
- Viszont: A rossz kedv még nem betegség. A *megokolt bánat nem depresszió*.
- Bizonyos életesemények természetes velejárója a rosszkedvűség: pl. gyász, egyéb veszteségek, *ez nem kóros!*
- **Mindenkinek „joga van” elsíratni a halottjait, szomorkodni a balszerencséje miatt!**
-
- **A depresszió akkor betegség, ha**
- A *kiváltó okokhoz képest aránytalanul* szomorú, feszült, érdektelen lesz valaki, és ez **tartósan** (hetekig) fennáll.
- A korábban megszokott, **jellemző tulajdonságok** (karakterjegyek) **megváltoznak**:
 - Nyitottból visszahúzódóvá válik,
 - Oldottból, türelmesből ingerlékeny,
 - Beállalásból bizonytalan, aggodalmas lesz.
- **A depresszió tünetei**
- Tartósan rosszabb hangulat
- Ingerlékenység
- Alvászavar

- Érdeklődés beszűkülése
- Igények csökkenése (étvágy, szexuális aktivitás)
- Megélt energiahiány (fáradtság-érzés), kezdeményezőkézség csökkenése,
- Gondolkodás aggodalmassá válása,
- Jövő tervek hiánya, vagy negatív jellege.
-
- **Lefolyása**
- Az esetek nagy részében egy idő múlva *oldódik* –de ez sokszor *hónapokat is jelenthet!*
- Gyakran azonban *tartóssá* is válhat.
- Javulás után nem ritka a *visszaesés* (akár évek múltán is).
- *A kezeletlen depresszió* fokozott veszélyt jelent az esetleges *szövődmények* (belgyógyászati zavarok, öngyilkosság) szempontjából.
- **Az öngyilkosság leggyakrabban depressziós állapotban következik be!**
- Fontos, hogy észrevegyük, ha valaki utal arra, hogy az öngyilkosság gondolata foglalkoztatja, ekkor ne hagyjuk magára, kérjünk segítséget! *Nem igaz, hogy aki mondja, hogy öngyilkos lesz, az nem teszi meg!*
- **Mit tehetünk a depresszióval?**
- A depresszió leküzdéséhez sokszor kevés az akaraterő. *A depressziós ember nem lusta, hanem beteg!*
- Időnként orvosi kezelés is szükséges lehet. A gyógyszeres kezeléssel olykor sokat segíthetünk.
- Fontos! Az altatók, a nyugtató nem hatnak a depresszióra!
- Az antidepresszánsoktól nem kell félni, ezek révén *helyreállítható a betegséget megelőző állapot* („már olyan vagy, mint régen...“)!
- Ha Ön, vagy valamelyik hozzátartozója, barátja valószínűleg depressziós, vagy az öngyilkossággal kapcsolatos ismereteit szeretné bővíteni (akár hozzátartozóként is), keresse fel az Egészségfejlesztési Irodát (cím, telefonszám). Problémamegbeszélő foglalkozásokkal állunk rendelkezésére (hétfő, 13 30-15 óra között, Fabony, Eü. Kp. II. em. tárgyaló.) Előzetes regisztráció szükséges!