

Depresija

Parengė
psichologė Rasa Reinikienė

2022 10 20

Vilniaus Jono Basanavičiaus gimnazija

Kas tai?

- **Depresija** yra psichikos sutrikimas, kuris pasireiškia nuolatiniais liūdesiais, bloga nuotaika bei interesų, energijos ir aktyvumo sumažėjimu, tai **trukdo kasdieniniam gyvenimui**.
- Dėl sumažėjusios motyvacijos, energijos, produktyvumo bei socialinio aktyvumo gali kilti sunkumų **moksle** bei **santykiuose su kitais**.
- Sergant depresija nuotaika būna bloga kasdien didžiąją dienos dalį **bent dvi savaites iš eilės** ir tai paveikia sergančiojo kasdienį gyvenimą. Negydoma depresija dažnai tęsiasi mėnesius ar metus.
- Depresija gali turėti **neigiamos įtakos** jau esamoms lėtinėms ligoms, tokioms kaip: artritas, astma, vėžys, diabetas, širdies nepakankamumas.

Depresijos pagrindiniai simptomai

PAGRINDINIAI DEPRESIJOS SIMPTOMAI yra:

- **Pablogėjusi nuotaika**, pasireiškianti kasdien didžiąją dienos dalį
- **Sumažėję interesai ir pasitenkinimas**, prarandamas susidomėjimas – tai, kas anksčiau kėlė malonumą ir pasitenkinimą, nebesukelia šių jausmų
- **Sumažėjusi energija, padidėjęs nuovargis**, mažas aktyvumas

Kiti dažni depresijos simptomai

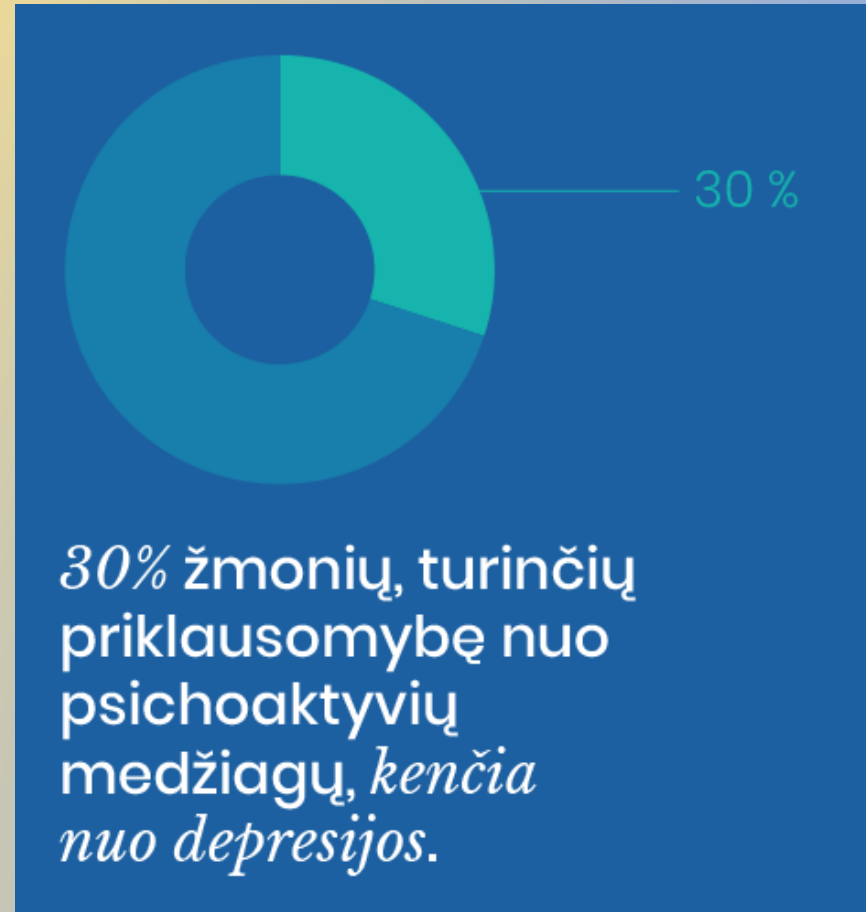
- Sunku susikaupti, atlikti užduotis, skundžiamasi pablogėjusia atmintimi, pastebima pavėluota reakcija pokalbių metu, lėta kalbėsena.
- **Sumažėjusi savivertė** ir pasitikėjimas savimi.
- Perdėtas kaltės jausmas, savigrauža.
- **Pesimizmas dėl ateities.**
- **Sutrikęs miegas.** Dažniausiai – **nemiga**, bet taip pat gali būti perdėtas mieguistumas, reikėtų atkreipti dėmesį į ankstyvus prabudimus, dažnai keliomis valandomis prieš įprastą prabudimo laiką
- Pasikeitęs apetitas (sumažėjęs ar padidėjęs), tai gali sukelti kūno svorio pokyčius. Kartais visai prarandamas skonio jausmas
- **Beprasmybės ir beviltiškumo** jausmas, mintys apie mirtį ir savižudybę

Sergantiems depresija neretai pasireiškia **fiziniai simptomai**

- Silpnumas
- Nemalonūs su **širdies veikla** susiję požymiai – dažnas širdies plakimas, „stabčiojimas“, skausmas širdies plote
- Dusinimo jausmas
- Galvos svaigimas, galvos skausmai
- Pilvo, nugaros, galūnių, sąnarių skausmai
- Virškinimo problemos (pykinimas, vėmimas, vidurių užkietėjimas, viduriavimas, pilvo pūtimas)
- Menstruacijų sutrikimai

*Sergant depresija, ji gali komplikuotis į **priklausomybę** nuo alkoholio arba kitų psichoaktyviųjų medžiagų, įskaitant ir priklausomybę nuo raminančių ar migdomųjų vaistų.*

Pastebėta ☹️



Kas gali paskatinti depresijos atsiradimą? (1)

- **Genetika** – jei kažkuris iš tėvų, brolių ar sesių serga depresija ar kitu nuotaikos sutrikimu, turite didesnę tikimybę susirgti.
- **Biologiniai pakitimai** – manoma, kad sergantys depresija, turi tam tikrų biologinių pakitimų smegenyse, ypač smegenų neuromediatorių – medžiagų, reguliuojančių visą eilę procesų smegenyse, pakitimų. Jų atsiradimui gali turėti įtakos tam tikri genetiniai ypatumai, persirgtos ligos, ypač veikiančios centrinę nervų sistemą, piktnaudžiavimas psichoaktyviomis medžiagomis ir daugybė kitų faktorių.
- **Ankstyvosios vaikystės trauma** – vaikystėje patirtas stresas ar smurtas (fizinis, seksualinis ar emocinis) padidina susirgimo riziką.
- **Psichiką traumuojantys įvykiai**, kaip artimojo netektis, skyrybos, finansinės problemos, darbo netekimas bei ūminės traumos (pavyzdžiui, gaisras, užpuolimas) gali paskatinti išsivystyti depresiją arba kitus psichikos sutrikimus.

Kas gali paskatinti depresijos atsiradimą? (2)

- **Tam tikri aplinkos faktoriai**, kaip gyvenimas šalia priklausomybę turinčio asmens, artimojo su negalia priežiūra ar slauga, mobingas mokykloje gali provokuoti depresiją.
- **Lėtinės ligos**: artritas, astma, vėžys, diabetas, širdies nepakankamumas ir panašūs surikimai gali provokuoti depresiją. Ypač dažnai depresiją provokuoja lėtinis, nuolatinis skausmas, lėtinė obstrukcinė plaučių liga, širdies ligos.
- **Kai kurie vartojami vaistai**, pavyzdžiui, kortikosteroidai, beta adrenoblokatoriai ar interferonas.

Depresijos priežastys yra daugialypės, tiek genetinės (biologinės), tiek psichologinės, tiek socialinės. Kartu jos įtakoja ligos atsiradimą ir vystymąsi.

Svarbu 😊

Depresija nebūtinai pasireiškia visais išvardintais simptomais.

Net sergantiems sunkia depresija, gali pasireikšti ne visi simptomai.

*Todėl jei pastebėsite būdingus bent kelis iš jų, rekomenduojama **pasikonsultuoti** su specialistais.*

Profesionali psichikos sveikatos specialisto pagalba (I)

Gydymo pagrindinės sudedamosios dalys yra:

- **Palaikymas.** Jis apima įvairias sritis – pokalbius apie gyvenimiškų sprendimų priėmimą, depresijos priežasčių analizavimą, šeimos narių edukaciją.
- **Psichoterapija.** Tai darbas su psichoterapeutu individualiai ar grupėje, siekiant asmens suvokimo, mąstymo ir elgesio pakitimų, tai leistų sumažinti tolesnių depresijos pasikartojimų tikimybę.
- **Medikamentinis gydymas.** Gydymas antidepresantais rekomenduojamas, kai depresija trukdo kasdinei veiklai ir sukelia vidutinį arba stiprų diskomfortą. Esant poreikiui, trumpam gali būti skiriami ir kiti medikamentai, ypač jei yra nerimas ar nemiga.

Daugeliu atvejų, gydymas būna veiksmingas ir jau po kelių savaitių pagerėja nuotaika, darbingumas, grįžta interesai ir gyvenimo džiaugsmas.

Gimnazijos specialistų komanda ir pagalba (II)

Išdrįskite kreiptis į švietimo pagalbos specialistus gimnazijoje ir klasės auklėtoją tam, kad gautumėte konfidencialią informaciją apie paauglį, kurį ugdote.

TAM MES IR ESAME !!

Tokių sutrikimų turinčius mokinius ugdome jau dabar 😊

- *Psichologė Rasa*
- *Socialinė pedagogė Vilma*
- *Klasės auklėtojas*