



## DEPRESSZIÓ



A depresszió a fiatalok körében sem ritka betegség. Ha nincs kezelve, a depresszió **teljesítményromláshoz vezethet** a tanulmányaidban, munkádban, leépülhet a kapcsolatod a barátaiddal, családdal, könnyebben nyúlhatsz különféle szerek után (drogok, gyógyszerek), és gyakorivá válhatnak az öngyilkossággal kapcsolatos gondolataid.

### Mely érzések „normálisak” és honnantól beszélünk depresszióról?

Mindannyiunkkal megesik, hogy időnként kicsit mélyre kerülünk vagy szomorúak vagyunk – ez az emberi létezés természetes része. A szomorúság sokszor egy egészséges reakció valami konkrét történésre, (például szomorúak vagyunk szakítás után). A **depresszió azt jelenti, hogy a szomorúság, a rosszkedv hosszabb ideig fent áll**, mint az normális lenne, az életed valamennyi területére hatással van és megakadályozza, hogy örömet lelj olyan tevékenységekben, amiket korábban élvezettel űztél.

### Nem minden depresszió

Sokféle típusa van a depressziónak. **Major depresszió**nak nevezik az általában kisebb epizódokban jelentkező depressziót. Ilyenkor a depresszív érzések lassan, hetek alatt válnak egyre erősebbé.

A **fiatalokra** különösen **jellemző a hangulati, érzelmi hullámzás** (egyszer fent-egyszer lent váltakozása), és talán jóval ingerlékenyebbek és érzékenyebbek, mint egyébként. Ezért is van, hogy a major depressziót néha nehéz felismerni, mivel a tünetei hasonlítanak a természetes hangulati ingadozásokra, könnyen összekeverhetők azokkal. Ezért ha magadon hangulatváltozást, érzelmi hullámzást tapasztalsz, ne ijedj meg egyből!

### A depresszió tipikus tünetei

- Boldogtalanság, szomorúság érzése, rosszkedv, ingerlékenység, és időnként ürességérzés, „dermedtség”
- Korábbi élvezetes tevékenységek iránti érdeklődés elvesztése
- Étvágytalanság, súlyvesztés (de bizonyos esetekben éppen növekvő étvágy, súlygyarapodás)
- Alvászavarok – rosszalvás vagy éppen túl sok, akár egész napon át tartó alvás



## DEPRESSZIÓ



- Fáradékonyság, energiahiány, motivátlanság
- Gondterheltség, nyugtalanság, feszültség
- Problémák koncentrációban, döntéshozatalban
- Értéktelenség érzése, bűntudat
- Túl gyakori önkritika, önhibáztatás
- Sötét, nyomasztó gondolatok, beleértve a halállal, öngyilkossággal kapcsolatos gondolatokat is

### Milyen lehet még a depresszió?

A depresszióknak van **egy enyhébb formája is**, aminek jelenléte gyakran állandó, és akár hónapokig, évekig is tarthat. Akiknél ilyen fordul elő, általában még képesek a mindennapi tevékenységek elvégzésére, de a korábbinál kisebb érdeklődéssel, intenzitással, kevesebb magabiztossággal. Ez zavart okozhat az alvásban, étvágyban, energikusságban és a koncentrációban.

Egy másik fajtája a depresszióknak a **mániás/bipoláris depresszió**, amely feldobott és lehangolt kedélyállapotok nagyon szélsőséges, erőteljes váltakozása.

A depresszióban szenvedők nagy eséllyel küzdenek egyéb mentális vagy testi betegségekkel is, ilyen a szorongás, vagy a túlzott cigaretta-, alkohol-, vagy drogfogyasztás.

### Depresszió és az öngyilkosság

**Az öngyilkosság gondolata bármelyik depresszió típus esetén megjelenhet** - ebben az esetben azonnali segítségre van szükség. Ha tudomásodra jut, hogy a környezetemben van olyan, akit sokat foglalkoztat az öngyilkosság gondolata, mindenképpen oszd meg ezt egy megbízható családtagjával vagy barátjával, távolítsd el az öngyilkosságot segítő eszközöket a környezetéből (különböző tabletták, kések, szúróeszközök), és bátorítsd, hogy keressen szakmai segítséget (pszichológus, pszichiáter).

Ha Neked forog az agyad időnként az öngyilkosságon, vagy játszadozol az önbántalmazás gondolatával, nagyon fontos, hogy **azonnali segítséget** keress. Beszélj valakivel, akiben bízol, vagy fordulj a helyi, szakmai segítséget nyújtó intézményekhez, szervezetekhez, vagy akár házi orvoshoz, mentálhigiénés ifjúságszervezetekhez, vagy iskolapszichológushoz.



## DEPRESSZIÓ



### Kiút a depresszióból

Van kiút! De ehhez **nagyon fontos, hogy beszélj a problémáidról**. Fordulj bárkihez, akiben megbízol, legyen az valamelyik (vagy akár mindkét) szülőd, tanárod, családtagod vagy barátod. Egy egészségügyi szakember (például a háziorvos) kezdetnek szintén jó lehet, ha segítséget keresel, vagy csupán informálódni szeretnél.

A legtöbb ember szakemberi segítséggel képes kigyógyulni a depresszióból. A szakmai kezelés általában pszichoterápián (beszélgetős terápián) alapszik. Bizonyos esetekben gyógyszerek szedése is szükséges. A kezelés típusától függően sokan már a kezelés megkezdése után 2-6 héttel jelentős változást, hangulatjavulást érzékelnek.

**Az egészséges étkezés és a rendszeres sportolás segítenek a jó kedélyállapot, kiegyensúlyozott lelki egészség megőrzésében.** Érdemes kísérletezned olyan módszerekkel is, melyek segíthetnek a stresszt levezetni, az érzelmeidet kiengedni, mint mondjuk a különféle meditációs technikák, vagy az érzelmek kiírása (például naplóvezetés). Javasolt az alkohol vagy drogfogyasztás kerülése is.

Sose felejtsd el, hogy a holnap mindig lehet jobb! A depresszióból való kiút nem lehetetlen, noha eltarthat egy ideig, főleg, ha már hosszabb ideje a mindennapos viselkedés része.