

ESF Projekts: Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Gulbenes novadā

Nr. 9.2.4.2/16/I/004

**DEPRESIJA**

**Kas ir depresija?**

Depresija ir saslimšana, kas ietekmē emocijas, domas, uzvedību un fiziskās ķermeņa reakcijas. Ikviens kādā dzīves brīdī var justies noskumis vai nelaimīgs, taču tas ne vienmēr nozīmē, ka sākusies depresija. Depresija traucē pilnvērtīgi veikt ikdienas aktivitātes, var pat parādīties domas, ka dzīvot nav vērts. Svarīgi laikus vērsties pie speciālista, lai noteiktu depresijas veidu un saņemtu atbilstošu palīdzību. Mūsdienās depresija ir ārstējama slimība.

**Kā izpaužas depresija?**

Depresijas biežākie simptomi ir pastāvīgi nomākts garastāvoklis, interešu trūkums, vienaldzības sajūta, nespēks, enerģijas izsīkums. Cilvēks, kurš cieš no depresijas, nespēj priecāties par lietām un notikumiem, kas agrāk sagādāja labsajūtu. Parādās nepamatota vainas sajūta. Nākotnes redzējums kļūst drūms un pesimistisks. Depresijas gadījumā ir grūtības koncentrēties un pieņemt lēmumus.

Depresijas simptomi ir arī traucēts miegs, izmainīta apetīte, lēnīgums kustībās un domāšanā, sasprindzinājums, neizskaidrojamas fiziskas sūdzības – galvas vai muguras sāpes. Nopietnākos gadījumos var parādīties domas par pašnāvību. Smagas depresijas gadījumā iespējamas pat halucinācijas un īstenībai neatbilstošas, biedējošas domas.

**Kādi ir depresijas cēloņi un riska faktori?**

Lielāks risks saslimt ar depresiju ir cilvēkiem, kuriem tuvi radinieki cietuši no atkārtotām depresijas epizodēm, tiem, kuri paši dzīves laikā (īpaši bērnībā) piedzīvojuši kādu nopietnu psiholoģisku traumu, kuriem ir noteiktas personības iezīmes - paškritiskums, perfekcionisms, trauksmainība, pazemināts pašvērtējums. Ilgstošs stress un bezdarbs, zemi ienākumi un alkohola un narkotisko vielu lietošana arī ir saistīta ar augstāku depresijas attīstības risku. Sievietēm divas reizes biežāk diagnosticē depresiju, iespējams, tādēļ, ka sievietes labprātāk vēršas pēc palīdzības. Depresīvus simptomus var izraisīt arī fiziska slimība un dažu medikamentu lietošana.

**Palīdzi pats sev un izmēģini pašpalīdzības soļus!**

1. Klausies mūziku, kas tev tik tiešām patīk.
2. Pamēģini būt laipns pret kādu, vislabāk nepazīstamu cilvēku.
3. Atceries cilvēkus, kas tev ir tuvi un labvēlīgi - tuviniekus vai draugus.
4. Noteikti ir kaut kas tāds, kas tevi aizrauj vai ir aizrāvis tik stipri, ka pat laiks apstājas.
5. Serotonīna veidošanos pastiprina arī fiziskā aktivitāte.
6. Izvirzi sev mērķi un sāc darboties, lai to sasniegtu.
7. Pievērsies aromātiem tev apkārt.
8. Ir izpētīts un zināms, ka serotonīna līmeni nosaka arī uzturs.
9. Zinātnieki tiem, kas jūtas depresīvi, iesaka ik dienu pierakstīt 3 lietas, kas ir izdevušās labi.