



In multe cazuri, depresia se declanseaza indeosebi toamna, in lunile octombrie si noiembrie, si, de aceea, mai este numita si depresie sezoniera. Acest lucru este explicabil in conditiile in care organismul este supus brusc la o serie de transformari. Astfel, faptul ca ziua devine mai scurta isi pune amprenta negativ asupra starii de spirit. Prin urmare, scurtarea zilelor predispune la depresie. Specialistii ne atentioneaza sa nu confundam tristetea cu starile de melancolie, frecvente la inceputul toamnei si, pana la un punct, inofensive. Doar in zece la suta din cazuri acestea pot ascunde depresia. Un rol deosebit de important in depistarea la timp a depresiei il are anturajul, deoarece persoanele din jur pot observa mai usor modificarile de dispozitie ale depresivului si il pot indruma la medic. De aceea, mai ales in perioada care urmeaza imediat dupa concediu, este bine sa iesim mai mult in aer liber si sa ne relaxam. Potrivit Asociatiei Americane de Psihiatrie, exista cel putin zece simptome luate in considerare in diagnosticarea tulburarii depresive. Printre acestea se numara starile de oboselă si de epuizare care devin tot mai greu de suportat, incapacitatea de a duce la indeplinire sarcinile zilnice, din cauza lipsei de concentrare, tendinta de izolare, sentimente nejustificate de culpabilizare excesiva. In plus, apar si simptome fizice, precum dureri de cap, disconfort gastric sau toracic, dureri articulare si indigestie.

• Cele

mai bune metode de tratament

Tratamentul implica o combinatie intre terapia medicamentoasa si psihoterapie si urmareste remisia simptomelor bolii. Tratamentul este eficient daca dupa sase saptamani de terapie medicamentoasa sau dupa opt saptamani de psihoterapie se inregistreaza o scadere a severitatii simptomelor cu 25-50 la suta.

Terapia cognitiv-comportamentală este cea mai utilizata metoda de tratament in tulburarea depresiva majora. Prin intermediul acesteia, se urmareste identificarea elementelor legate de imaginea de sine negativa, evaluarea mediului ostil si de proiectarea negativa a viitorului. Depresivul este ajutat sa identifice, sa monitorizeze si sa contracareze gandurile negativiste. Auto-ingrijirea (self-help) se bazeaza tot pe tehnici de terapie cognitiv-com-portamentală, dar este o varianta in care psihoterapeutul are un aport minim. Bolnavul se poate ajuta si singur prin intermediul unor materiale, precum carti specializate, documente pe suport electronic, audio sau video si programe interactive pe internet.

Consilierea ofera depresivului posibilitatea de a explora si de a-si clarifica problemele, precum si de a face fata crizelor obisnuite. De asemenea, acesta este invatat cum sa ia cele mai bune decizii si cum sa-si imbunatareasca relatiile cu cei din jur. Terapia da rezultate doar pe termen scurt, iar pe termen lung trebuie combinata cu alte terapii.

sursa:

adevarul.ro