

NJOHURI PËR DEPRESIONIN

Me depresion kuptohet gjendja e njeriut kur ai kalon një gjendje të vështirë e angështi, vuan për një kohë të gjatë dhe jeta i duket e zymtë. Kur njeriu është i depresionuar ai nuk mund të gjejë kënaqësi në asgjë. Njeriu i depresionuar e ka të vështirë të fillojë një punë dhe ai lodhet shpejt. Marrja e vendimeve është në shumicën e rasteve e vështirë, si dhe përqëndrimi në mësim ose në lexim.

Ai që vuan nga depresioni nuk fle mirë. Zgjimi natën është më se i zakonshëm. Nga ana tjetër ai që vuan nga depresioni e ka të vështirë të flejë, ose gjumi mund të jetë i lehtë ose me copa. Ndonjëherë me depresionin lidhet dhe të fjeturit e tepërt. Mungesa e oreksit dhe ulja në peshë kanë të bëjnë me depresionin, ndonëse ndonjëherë i depresionuari mund edhe të ketë oreks të tepruar.

Njeriu i depresionuar është në shumicën e rasteve i nervozuar dhe ai mund ta ketë të vështirë të jetë në shoqërinë e të tjerëve. Edhe akuzat e tepruara kundër vetes janë të zakonshme. Gjithashtu edhe mendimet në lidhje me vdekjen dhe mendimet për vetëvrasje janë të zakonshme për njeriun që vuan nga depresioni. Dhimbje të ndryshme fizike, si dhimbja e kokës, e muskujve, e stomakut e shpinës janë të zakonshme dhe shkakut i tyre nuk gjendet në organizëm.

NGA VJEN DEPRESIONI?

Depresioni vjen zakonisht në raste kur kemi të bëjmë me ndryshime të mëdha në jetë. Raste kur njeriu humbë njerëz të rëndësishëm të jetës së tij, ose gjëra të rëndësishme jetike, si vendi i punës ose banesa sjellin si rezultat depresionin. Ndonjëherë depresioni vjen dhe në rastet kur njeriut nuk i mjaftojnë energjitë të triumfojë mbi sfida të reja e të mëdhaja. Të tilla sfida mund të jenë, për shembull, shpërngulja në një vend të ri, përshtatja ndaj një kulture të re ose mësimi i gjuhës së re.

Disa njerëz depresionohen më lehtë se të tjerët. Kjo mund të jetë, për shembull, pasojë e faktorëve gjenetikë dhe e karakterit të njeriut. Dihet se me depresionin bashkëlidhen ndryshime në aktivitetin e trurit, ndryshime këto që mbarojnë dhe normalizohen kur depresioni kalon.

SI KUROHET DEPRESIONI

Njeriu duhet të kërkojë ndihmë në rast se vuan nga depresioni për një kohë të gjatë, dhe në rast se depresioni pengon në aktivitetet e jetës së përditshme. Për depresionin mund të konsultoheni për shembull me motrën medicinale ose mjekun. Është mirë dhe të komunikohet me njerëzit e afërt. Njeriu që vuan nga depresioni akuzon shpeshherë veten për gjendjen e tij dhe kjo shton depresionin. Si fillim, shpeshherë është mirë që të qetësohesh dhe t'i japësh kohë vetes të shërohesh. Në të shumtën e rasteve kur je i depresionuar është e vështirë të zgjidhësh probleme të mëdha dhe nëse është e mundur është mirë që zgjidhjen e tyre ta shtysh për më vonë. Shërimi nga depresioni do kohë dhe zakonisht zgjat me javë të tëra, ndonjëherë edhe muaj.

Në bashkëbisedimet me personin kujdestar mundohet të sqarohet dhe qetësohet situata. Shumë herë diskutimi për problemet dhe vështirësitë është lehtësues, ndonëse zgjidhjet mbase nuk gjenden menjëherë. Më vonë pasi të jetë qetësuar situata ka mundësi të bisedohet më detajisht për shkaktarët e stresit e humbjet në jetë, si dhe të mendohet për mënyra dhe alternativa të tejkalimit të situatës. Në saj të bashkëbisedimeve mundësohen këndvështrime të ndryshme të reja mbi problemet e jetës, mbi sjelljen, mendimet e vetë personit, si dhe mbi marrëdhëniet me të tjerët. Qëllimi është që personi të rigjejë forcat në vetvete.

Trajtimi me ilaçe përshpejton shërimin nga depresioni. Ilaçet që përdoren për depresion janë pa rrezik dhe nuk shkaktojnë varësi. Efekti i ilaceve ndaj gjendjes së përgjithshme dhe simptomave shihet zakonisht pas 2-4 javësh që prej fillimit të kurimit. Trajtimi me ilace duhet vazhduar edhe pas shërimit sepse simptomat shfaqen sërish me lehtësi pas ndërprerjes së ilaceve. Trajtimi me ilaçe zgjat zakonisht ½-1 vit dhe gjatë kësaj kohe ilaçet duhen përdorur rregullisht çdo ditë. Për përfundimin e ilaceve duhet të këshilloheni me mjekun.

Në fillim të përdorimit të ilaceve mund të shfaqen edhe efekte anësore. Zakonisht efektet anësore mund të jenë ndjenja e të vjellitit, dhimbje koke, rritja e djersitjes, dhimbje stomaku dhe lodhje. Zakonisht efektet anësore janë të lehta dhe kalojnë brenda disa ditëve kur organizmi mësohet me ilaçet. Për efektet anësore të ndryshme duhet të këshilloheni me mjekun kurues. Përveç ilaceve të depresionit ndonjëherë mund të jetë e nevojshme të përdoren dhe ilaçe gjumi ose ilaçe që ulin angëstinë.

Në rast se keni nevojë për informata të mëtejshme mbi depresionin ose mbi kurimin e tij mund të pyetni motrën medicinale ose mjekun tuaj.

Ky prezantim është hartuar nga mjeku specialist i psikiatrisë Tapio Halla, i cili punon në grupin e rehabilitimit për emigrantë pranë qendrës së sëmundjeve mendore të Tampere.