

# CE ÎNSEAMNĂ

## Depresia

se manifestă în principal printr-o stare de tristețe persistentă nejustificată, prin pierderea interesului pentru diverse activități, dificultăți de concentrare și de somn, care împiedică individul să realizeze sarcinile zilnice și să se confrunte cu provocările de zi cu zi. De multe ori este acompaniată de oboseală accentuată, dureri articulare, dureri de stomac, modificări ale apetitului și greutatea corporale.

## Anxietatea

este o stare de neliniște, de așteptare încordată asociată cu temeri despre evenimentele viitoare, presimțiri rele, frământări excesive, dificultăți de concentrare, incapacitatea de relaxare și dificultatea de a avea un somn odihnitor. Uneori pot fi prezente: tremurul, tensiunea musculară, durerile de cap.

### Legături utile:

<http://minteforte.ro/consiliere-psihologica-psihoterapie/>

[www.la-psiholog.ro](http://www.la-psiholog.ro)

[www.depresiv.ro](http://www.depresiv.ro)

[www.antisuicid.com](http://www.antisuicid.com)

# DEPRESIE ANXIETATE

## CUM ȘTIU CĂ SUFĂR DE DEPRESIE ȘI AR FI BINE SĂ APELEZ LA AJUTOR?

Anumite evenimente din viața noastră ne pot provoca **tristețe** și gânduri negative, în acele situații fiind normal să avem o atitudine mai puțin pozitivă. Devine o problemă dacă însă în cea mai mare perioadă din timpul zilei, aproape zilnic, în ultimele 2 săptămâni, v-ați regăsit în următoarele afirmații:

- ▶ Vă simțiți **trist și lipsit de speranță**, viitorul pare gri, vă simțiți inutil
- ▶ Nu mai sunteți atrași de **activitățile care vă făceau plăcere** înainte
- ▶ Vă simțiți **irascibil**, ca și cum orice vă poate supăra foarte repede
- ▶ **Nu reușiți să vă concentrați** asupra lucrurilor pe care le aveți de făcut/ memorat
- ▶ Aveți **dificultăți cu somnul** (adormiți/ vă treziți dificil, dormiți prea mult/puțin/înterupt)
- ▶ Vă simțiți **lipsit de energie**
- ▶ Pofța de **mâncare a scăzut/crescut**
- ▶ **V-ați gândit/ ați încercat să vă sinucideți**
- ▶ Cei din jur **observă schimbări** la dumneavoastră

## CE ALTCEVA POT SĂ FAC?

- ▶ **Activități sportive** sau alte forme de mișcare, practicate cu regularitate
- ▶ **Relațiile sociale**, petrecerea unor momente oricât de simple, dar de calitate în care vă conectați cu cei dragi
- ▶ Practicarea unui **hobby-uri** sau activități plăcute care vă permit să vă deconectați de la gândurile negative și uneori să vă exersați creativitatea.
- ▶ Petrecerea timpului în **natură**, cel puțin o dată pe săptămână
- ▶ **Meditația mindfulnes** sau de relaxare, tehnici simple de respirație
- ▶ **Reducerea consumului de cafeină și alcool**, care pot accentua stările de neliniște și tristețe

## CUM ȘTIU CĂ SUFĂR DE ANXIETATE ȘI AR FI BINE SĂ APELEZ LA AJUTOR?

E normal ca în anumite situații să resimțim **anxietate**. În unele cazuri însă, aceasta depășește limita firească și necesită un consult specializat. Vă recomandăm să apelați la ajutor dacă:

- ▶ Vă simțiți **tensionat, neliniștit, îngrijorat** aproape în fiecare zi, timp de 6 luni
- ▶ Vi se pare **dificil să vă concentrați**
- ▶ Vă este **dificil să adormiți** din cauza gândurilor, acestea vă pot trezi din somn și/sau sunt prezente la trezire
- ▶ **Activitatea de zi cu zi vă este afectată** (nu mai faceți față la serviciu sau la facultate, vă simțiți copleșit, relațiile dumneavoastră au de suferit)

## CE POSIBILITĂȚI DE TRATAMENT EXISTĂ?

Atât pentru **depresie**, cât și pentru **anxietate**, cu cât intervenția este mai **rapidă**, cu atât este mai **eficientă**. Intervențiile cele mai eficiente sunt **psihoterapia și medicația**, de multe ori fiind combinate pentru un efect mai bun.

**Psihoterapia** este o opțiune realizată cu ajutorul unui psihoterapeut care vă sprijină și vă ghidează pentru a schimba acele lucruri din viața dumneavoastră care mențin anxietatea și depresia și pentru a învăța cum să vă gestionați emoțiile dificile. Cel mai des recomandat tip de terapie pentru depresie și anxietate este **terapia cognitiv-comportamentală**, care se focalizează pe învățarea unor comportamente și stiluri de gândire noi, sănătoase. Psihoterapia se poate realiza în cadrul unor ședințe individuale și/sau în ședințe de grup. Grupurile de terapie sau sprijin pot oferi beneficii complementare celor din sesiunile individuale, dezvoltând conexiuni, abilități sociale, sprijin reciproc și crescând speranța pentru recuperare.

**Terapia medicamentoasă** a ambelor afecțiuni include antidepresivele și uneori benzodiazepinele. Aceste clase de medicamente acționează prin influențarea nivelului de neurotransmițători de la nivelul creierului.

## BINE DE ȘTIUT

Dacă vă **regăsiți în afirmațiile de mai sus**, nu ezitați să apelați la un specialist care vă poate ghida și sfătui corect și solicitați **sprijinul persoanelor dragi**. Este important să știți că anxietatea și depresia sunt probleme de sănătate frecvente și este firesc ca cineva să urmeze ședințe de psihoterapie și/sau tratament medicamentos.

În cazul în care urmați un tratament cu antidepresive, va trebui să dați dovadă de puțină răbdare și perseverență, deoarece efectul terapeutic apare doar după **3 - 4 săptămâni**. În ciuda posibilelor **efecte adverse neplăcute** ale medicației, țineți minte că acestea se diminuează și chiar dispar după o scurtă perioadă de timp.

Dacă suferința devine atât de puternică încât vă gândiți la moarte, vă faceți planuri sau ați încercat să vă luați viața, vă rugăm să apelați urgent la sprijin din exterior, sunând gratuit la **Linia Verde Anti-suicid: 0800 801 200** sau adresați-vă unui specialist (psihoterapeut, psihiatru).