

Што е депресивно растројство?

(What is a depressive disorder?)



Што е депресивно растројство?

Зборот 'депресија' вообичаено се користи за да се опише чувството на тага, кои сите ние ја чувствуваме во некои период од нашиот живот. Тој исто така се користи при опишување на депресивни растројства кои можат да се дијагностицираат.

Бидејќи депресивните чувства се толку многу чести, важно е да се знае да се направи разлика кога човек се чувствува несреќен и тажен во секојдневниот живот, и кога има симптоми на депресивно растројство.

Повеќето луѓе се чувствуваат несреќни или тажни кога се соочуваат со стрес, на пример, со загуба на некој близок, при раскинување на врската со партнерот или со големо разочарување или фрустрација. Овие емотивни реакции се соодветни во ваквите ситуации и тие обично траат само одредено време. Овие реакции не се сметаат за депресивно растројство, туку како дел од секојдневниот живот.

Депресивните растројства се група на болести кои се карактеризираат со долгорочно депресивно расположение или губење интерес за работите кои претходно биле забавни. Симптомите можат сериозно да го пореметат животот на лицето.

Депресивните растројства се чести и скоро секое петто лице ќе доживее депресивно растројство во некој период од животот.

Депресивните растројства се сериозни и вознемирувачки болести со вистински ризици по животот и здравјето на лицето. Неопходно е проценка и лекување од стручно лице. Во сериозни случаи, во почеток може да биде потребно хоспитализирање на лицето. За среќа, лекувањето на депресијата обично е многу ефикасно.

Кои се главните видови на депресивно растројство?

Поголем број на различни ментални заболувања се пропратени со депресија.

Главно депресивно растројство

Ова депресивно растројство најчесто се дијагностицира.

Лице со главно депресивно растројство станува многу нерасположено и не ужива во животот. Тој/таа губи концентрација и енергија, а се јавува и нарушување на јадењето и сонот.

Исто така, честа е појавата на чувство на вина. Чувствата на безнадежност и очај може да го наведат лицето да помислува на самоубиство.

Главното депресивно растројство може да се појави без да постои некоја очигледна причина и тоа може да се јави кај луѓе кои добро се соочуваат со животот, кои се добри во тоа што го работат и среќни во семејството и друштвените односи со други луѓе. Појавата на растројството исто така може да ја предизвика некој потресен настан со кој лицето не може да се соочи.

Кога симптомите на главното депресивно растројство се проретчуваат и се поблаги, меѓутоа траат подолго (повеќе од две години), болеста се вика *дистимично растројство*.

Адаптивно нарушување со депресивно расположение

Лицата со оваа болест реагираат на стресни случки во нивниот живот, на пример, раскинување на блиска врска или губење на служба, меѓутоа на многу побурен начин отколку што е вообичаено.

Чувствата на депресија се многу силни и чувство вклучуваат вознемиреност, недоволно спиење и промени во апетитот.

Колку долго ќе траат симптомите е различно и тие може да траат од неколку недели до повеќе години. Лицата кои боледуваат од овој вид на депресија често треба да се лекуваат за да им се помогне да најдат начин за да се соочат со случката и да ги контролираат симптомите.

Постнатална депресија

Таканаречените 'baby blues' (постнатална депресија) влијаат на скоро половина од сите нови мајки. Тие се чувствуваат малку депресивни, вознемирени, напнати или болни и може да имаат проблеми со спиењето иако поголем дел од времето се уморни. Овој вид на депресија може да трае само неколку часа или дена и потоа да исчезне.

Меѓутоа, кај околу 10 проценти од мајките ова чувство на тага се развива

во сериозно растројство, познато како постнатална депресија. На мајките кои боледуваат од оваа болест им станува се потешко да се соочуваат со барањата во секојдневниот живот.

Тие може да чувствуваат вознемиреност, страв, малодушност, тага и преголем умор. Некои мајки може да имаат напади на паника или да бидат напнати и нервозни. Може да дојде до појава на промени во апетитот и спиењето.

Сериозна, меѓутоа ретка форма на постнатална депресија е постнаталната (пурпералната) психоза. Жената не може да се соочува со секојдневниот живот и може да биде растроена во начинот на кој размислува и се однесува.

Неопходно е и за мајката и за детето, постнаталната депресија да се лекува - за тоа постојат многу ефикасни терапии.

Биполарно растројство на расположението

Лице кое боледува од биполарно растројство на расположението (претходно познато како манична депресија) има депресивни епизоди неизменично со манични периоди кои вклучуваат занесеност, хиперактивност, раздразливост, зголемена брзина на говорот и непромисленост. Во посериозни случаи, лицето исто така може да има делузии.

За повеќе информации, прочитајте ја брошурата 'Што е биполарно растројство на расположението?'

Ментални здравствени проблеми кои се јавуваат заедно со депресивните растројства

Лицата кои имаат депресија многу често имаат симптоми на анксиозност. За повеќе информации во врска со анксиозноста, прочитајте ја брошурата 'Што е анксиозно растројство?'

Штетното користење на алкохол и други видови дрога често се јавува заедно со депресијата. Тоа го усложнува лекувањето и затоа важно е ефикасно да се контролира користењето на алкохол и други видови дрога.

Кај луѓето со депресија исто така е зголемен ризикот од самоубиство.

Што ги предизвикува депресивните растројства?

Често постојат повеќе меѓусебно поврзани фактори кои се поврзуваат со депресија.

Генетски фактори

Утврдено е дека склоноста да се заболи од депресија е наследна. Тоа е слично на склоноста кон други болести, на пример, шеќерна болест и срцеви заболувања.

Биохемиски фактори

Се смета дека депресивните растројства делумно се должат на хемиската неурамнотеженост во мозокот. Ова неурамнотеженост се лекува со анти-депресанти.

Стрес

Стресот се поврзува со појавата на депресивни растројства, посебно личните трагедии или несреќи.

Депресивните растројства почесто се јавуваат во одредени фази од животот кои вклучуваат големи промени во животот, на пример, раѓање на дете, климактериум и смртни случаи.

Како резултат на тоа, тие почесто се јавуваат кај младите возрасни лица, жените, постари лица и лица со физички здравствени проблеми.

Карактер

Луѓето со одредени карактери се повеќе склони да добијат симптоми на депресија.

Депресијата обично се јавува кај луѓе кои лесно се обеспокојуваат, кои се многу чувствителни и емотивни и кои бурно реагираат или лесно се вознемируваат со работите кои им се случуваат во животот.

Лицата кои се перфекционисти и самокритични и кои поставуваат високи стандарди за себе и за другите се склони на депресија. Лица кои се многу зависни од други лица исто така се склони на депресија ако се разочараат.

За разлика од нив, лицата кои се оптимисти и кои позитивно размислуваат не се склони да заболат од депресија.

Користење на алкохол и други видови на дрога

Штетното користење на алкохол и други видови на дрога ги прави луѓето да бидат многу склони на депресија. Тоа исто така придонесува за зголемување на ризикот од самоубиство кај луѓето со депресивни растројства.

Какво лекување може да се добие?

Депресивните растројства може да се лекуваат многу ефикасно.

Лицата кои чувствуваат тага подолго време, или кај кои тагата влијае на нивниот живот во голема мера, треба да го контактираат семејниот доктор или да одат во здравствениот центар во заедницата.

Видот на лекување ќе зависи од симптомите кои ги има секое лице, меѓутоа ќе вклучува една или повеќе од наведените терапии.

- Психолошки интервенции, на пример, когнитивната бихевиористичка терапија (КБТ), кои имаат за цел да го изменат начинот на размислување, однесување и верувањата кои се поврзуваат со депресија.
- Терапиите за подобрување на меѓучовечките односи им помагаат на луѓето да разберат како односите со другите луѓе делуваат на нивните емоции.
- Антидепресантите ги намалуваат депресивните чувства, одново го воспоставуваат вообичаеното

спиене и јадење и ја намалуваат анксиозноста. За разлика од седативите, антидепресантите не создаваат зависност. Тие постепено ја враќаат рамнотежата на невротрансмитерите во мозокот и треба да се земаат од една до четири недели за се постигнат позитивни резултати.

- Промените во расположението, на пример, во случај на биполарно растројство на расположението, може да се контролираат со посебни лекараства.
- Промени во начинот на живеење, на пример, физичкото вежбање и намалено штетно користење на алкохол и други видови дрога, им помагаат на луѓето да се излечат од депресија.
- За безбедно и ефикасно лекување на некои многу сериозни форми на депресија се користи електроконвулзивна терапија (ЕКТ), или шок терапија, како што таа понекогаш погрешно се нарекува. Оваа терапија може да им го спаси животот на луѓето кои се изложени на голем ризик да извршат самоубиство или кои, заради сериозноста на болеста престанале да јадат или примаат течности, би умреле.

Семејството и пријателите на лицата кои боледуваат од депресивно растројство често може да се збунети и потресени.

Поддршката и подучувањето, како и подобро разбирање од заедницата, се важни во лекувањето.

Каде можете да се обратите за помош

- Кај вашиот доктор од општа пракса.
- Во здравствениот центар во вашата заедница.
- Во центарот за ментално здравје во вашата заедница.

За информации во врска со услугите кои можат да се добијат, во локалниот телефонски именик најдете ги телефонските броеви на Службите во заедницата за помош и социјална грижа (Community Help and Welfare Services) и телефонските броеви на кои можете да се јавите во ургентни случаи 24 часа во денот.

Ако ви треба преведувач, телефонирајте во службата (TIS) на 13 14 50.

За итна помош во врска со советување, телефонирајте на Lifeline на 13 11 14.

На (Lifeline) исто така може да ви дадат контактни броеви, повеќе информации и помош. Повеќе информации може да се добијат на:

www.depressionnet.com.au

www.mmha.org.au

www.beyondblue.org.au

www.blackdoginstitute.org.au

www.reachout.com.au

www.crufad.com

www.ranzcp.org

www.sane.org

За оваа брошура

Оваа брошура е дел од серијата на брошури за ментални болести кои ги финансира Австралиската влада во склоп на Националната стратегија за ментално здравје (National Mental Health Strategy).

Другите брошури во оваа серија се:

- *Што е ментална болест?*
- *Што е биполарно растројство на расположението?*
- *Што е растројство на личноста?*
- *Што е нарушување во исхраната?*
- *Што е анксиозно растројство?*
- *Што е шизофренија?*

Бесплатни примероци од сите брошури може да се добијат од Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:

GPO Box 9848

CANBERRA ACT 2601

Телефон 1800 066 247

Факсимил 1800 634 400

www.health.gov.au/mentalhealth

За примероци на други јазици, телефонирајте во: (Multicultural Mental Health Australia)

Телефон: (02) 9840 3333

www.mmha.org.au

Insert your local details here

