



În multe cazuri, depresia se declanșează îndeosebi toamna, în lunile octombrie și noiembrie, și, de aceea, mai este numită și depresie sezonieră. Acest lucru este explicabil în condițiile în care organismul este supus brusc la o serie de transformări. Astfel, faptul că ziua devine mai scurtă își pune amprenta negativ asupra stării de spirit. Prin urmare, scurtarea zilelor predispune la depresie. Specialiștii ne atenționează să nu confundăm tristetea cu stările de melancolie, frecvente la începutul toamnei și, până la un punct, inofensive. Doar în zece la sută din cazuri acestea pot ascunde depresia. Un rol deosebit de important în depistarea la timp a depresiei îl are anturajul, deoarece persoanele din jur pot observa mai ușor modificările de dispoziție ale depresivului și îl pot îndruma la medic. De aceea, mai ales în perioada care urmează imediat după concediu, este bine să ieșim mai mult în aer liber și să ne relaxăm. Potrivit Asociației Americane de Psihiatrie, există cel puțin zece simptome luate în considerare în diagnosticarea tulburării depresive. Printre acestea se numără stările de oboseală și de epuizare care devin tot mai greu de suportat, incapacitatea de a duce la îndeplinire sarcinile zilnice, din cauza lipsei de concentrare, tendința de izolare, sentimente nejustificate de culpabilizare excesivă. În plus, apar și simptome fizice, precum dureri de cap, disconfort gastric sau toracic, dureri articulare și indigestie.

• **Cele**

mai bune metode de tratament

Tratamentul implică o combinație între terapia medicamentoasă și psihoterapie și urmărește remisia simptomelor bolii. Tratamentul este eficient dacă după șase săptămâni de terapie medicamentoasă sau după opt săptămâni de psihoterapie se înregistrează o scădere a severității simptomelor cu 25-50 la sută.

Terapia cognitiv-comportamentală este cea mai utilizată metodă de tratament în tulburarea depresivă majoră. Prin intermediul acesteia, se urmărește identificarea elementelor legate de imaginea de sine negativă, evaluarea mediului ostil și de proiectarea negativă a viitorului. Depresivul este ajutat să identifice, să monitorizeze și să contracareze gândurile negativiste. Auto-ingrijirea (self-help) se bazează tot pe tehnicile de terapie cognitiv-comportamentală, dar este o variantă în care psihoterapeutul are un aport minim. Bolnavul se poate ajuta și singur prin intermediul unor materiale, precum cărți specializate, documente pe suport electronic, audio sau video și programe interactive pe internet.

Consilierea oferă depresivului posibilitatea de a explora și de a-și clarifica problemele, precum și de a face față crizelor obișnuite. De asemenea, acesta este învățat cum să ia cele mai bune decizii și cum să-și îmbunătățească relațiile cu cei din jur. Terapia da rezultate doar pe termen scurt, iar pe termen lung trebuie combinată cu alte terapii.

sursa:

adevarul.ro