

Toată lumea se simte trista uneori. Când esti mai trist decât de obicei, ai putea spune că te simți „deprimat”. Dar de unde știi când tristetea extremă se transformă în depresie linică?

Care este diferența dintre tristete și depresie?

Depresia înseamnă a fi trist, desigur, dar este mai mult decât atât. Depresia este o boală psihică care implică o multime de simptome, cum ar fi:

- să te simți epuizat psihic tot timpul,
- să-ți pierzi interesul pentru activitățile care îți plac în mod normal,
- lipsa speranței,
- senzația de neajutorare,
- vinovăție
- să ai gânduri despre moarte și sinucidere,
- să te simți iritat tot timpul,
- să nu te poți concentra sau să nu poți memora bine.
- adesea apar și simptome fizice cum sunt lipsa poftei de mâncare, insomniile, durerile de cap sau oboseala cronică.

Episoadele de depresie durează cel puțin 2 săptămâni la rând. Ele pot fi declanșate de un eveniment trist sau aparent pot apărea de nicăieri.

Cum știu dacă sunt trist sau deprimat?

Dacă esti trist pentru că ti-ai pierdut locul de muncă, treci printr-o despărțire sau ai pierdut cineva din viața ta... este destul de normal. Tristețea, chiar și tristetea extremă, este o reacție firească la evenimente ca acestea. Tristetea obișnuită se poate transforma și în depresie. Dacă sentimentele nu se îmbunătățesc în timp sau dacă starea ta de spirit începe să îți afecteze viața de zi cu zi, s-ar putea să aveți o tulburare depresivă.

Ce poți face acum?

Știrea bună este că depresia este tratabilă. Puteți solicita ajutor profesional de la un medic sau un psihoterapeut. În primul rând veți avea un diagnostic și apoi veți învăța cum să vă controlați și să tratați eficient tulburarea depresivă astfel încât să vă bucurați din nou de viață.