

Temat: Wybrane problemy zdrowia psychicznego

Co to są zaburzenia psychiczne

Zaburzenia psychiczne(choroby psychiczne) – wzorce lub zespoły zachowań, sposobów myślenia, czucia, postrzegania oraz innych czynności umysłowych i relacji z innymi ludźmi, będące źródłem cierpienia lub utrudnień w indywidualnym funkcjonowaniu dotkniętej nimi osoby. Zaburzenia te mogą być utrwalone, nawracające, mogą stopniowo ustępować (remisja) lub przebiegać jako pojedynczy epizod. Są one przedmiotem zainteresowania psychiatrii klinicznej.

Co to jest depresja?

To stan, w którym występuje pogorszenie nastroju, spadek energii, obniżenie aktywności i zainteresowań.

Takie objawy mogą dotknąć każdego, kto doświadczył długotrwałych sytuacji stresowych, przemęczenia lub przykrych zdarzeń losowych.

Objawy depresji:

- nieustanne uczucie smutku, apatii uczucie zmęczenia,
- zmęczenia brak chęci do działania, podejmowania codziennych obowiązków,
- drażliwość, frustracja poczucie bezsensu (nawet w przypadku najmniejszych problemów),
- niechęć do rozmów,
- problemy z zasypianiem,
- brak apetytu,
- obniżenie poczucia własnej wartości

Przyczyny depresji:

- brak nadziei i wiary, zemoże być inaczej, lepiej obarczanie się winą za rozwój przykrych wydarzeń,
- niepoprawne relacje z domownikami, konflikty,
- stawianie wygórowanych wymagań (zarówno przez siebie jak i innych)

- znęcanie się (zarówno psychiczne jak i fizyczne),

Leczenie depresji

Jeśli mamy podejrzenie, że my sami lub ktoś z naszych bliskich choruje na depresję musimy podjąć zdecydowane kroki. Im szybciej, tym lepiej. Depresja sama nie minie, wręcz przeciwnie – będzie się pogłębiać. Leczenie depresji należy do lekarza psychiatry. Leki przeciwdepresyjne należy przyjmować ściśle według zaleceń lekarza. Przerywanie terapii może doprowadzić do nieskuteczności leku. Należy także wiedzieć, że leki przeciwko depresji zaczynają działać dopiero po pewnym czasie. Nie należy mieszać leków z alkoholem. Czas trwania leczenia depresji wynosi ok. 6-9 miesięcy, jednak każdy przypadek jest inny.