

Nuk ndjehem mirë....çfarë po ndodh me mua?

Depresioni ka fytyra të ndryshme:

Rraskapitje.....

Mungesë shprese....

Dhimbje.....



Çfarë është depresioni:

Depresioni është një sëmundje e shpeshtë që mund të prekë këdo, pavarësisht nga mosha, profesioni, stadi social dhe origjina. Depresioni

mund të trajtohet, ai nuk është fat i pashmangshëm që duhet të durohet.

Shpesh, depresioni ka një histori të mëparshme. Ai mund të jetë një reagim i psikikës dhe trupit ndaj mbingarkesave të vazhdueshme dhe situatave të vështira të jetës. Rreziqet e mundshme për këtë sëmundje janë status qëndrimi i pasigurt, zhvendosja, izolimi, humbja e njerëzve të afërt, probleme financiare, shqetësimet për fëmijët, etj.. Një faktor tjetër rreziku për zhvillimin e depresionit mund të jetë një ngarkesë familjare dhe e trashëguar nëpërmjet sëmundjeve depressive në familje.

Burnout-i (kapitja) është gjendja kur njeriu futet në një situatë mbingarkese emocionale, psikike dhe fizike, të shkaktuar nga mbingarkesa kronike dhe stresi. Burnout-i mund të çojë në zhvillimin e depresionit.

Depresioni mund të shkaktohet edhe nga përvoja traumatike dhe ngarkesa të rënda shpirtërore, edhe nëse kanë ndodhur shumë kohë më parë. Përkujdesja e familjarëve të moshuar mund të kushtojë shumë fuqi nga ana fizike dhe e ndjenjave.

Si mund të dallohet depresioni:

Shenjat e depresionit mund të jenë shumë të ndryshme. Personat e prekur mund të kenë simptoma fizike dhe psikike të sëmundjes.

Psikike	Fizike
<ul style="list-style-type: none"> • probleme në përqendrim • mendime negative • mungesë e kënaqësisë • mungesë e madhe e qetësisë së brendshme • acarim • sjellje agresive • frikë, dyshim te vetja • mungesë shprese • dëshira për të vdekur • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • probleme gjumi • shtim/ulje peshe e pazakonshme • lodhje e madhe • dhimbje koke, shpine ose barku • ndjenja ankthi • mungesë interesi për seksualitetin • ...

Fëmijët: Edhe fëmijët mund të vuajnë nga depresioni. Shpesh, ata e tregojnë nëpërmjet: Problemeve të gjumit, ndryshim të sjelljes së ngrënies, trishtimi, frika, frika e ndarjes, tërheqja, urinimi i pavullnetshëm, agresioni, mohimi i shkollës dhe shqetësimet fizike, si p.sh. dhimbje barku ose dhimbje koke.



Ku mund të merrni ndihmë:

Besojini dikujt që ju qëndron afër. Të flasësh për këtë ndihmon.

Nëse kriza qëndron më gjatë: Shkoni te mjeku i familjes, ose të një specialist tjetër (psikiatër ose fizioterapist psikolog) që i besoni. Ky specialist mund t'ju ndihmojë më tej. Edhe të afërmit mund të marrin mbështetje profesionale. Nëse dëshironi të flisni me persona të tjerë të prekur ose me të afërm, një grup i ndihmës vetjake ofron një formë të mundshme dhe të thjeshtë të mbështetjes.

Te fëmijët: Kontaktoni me mësuesin ose me punonjës social të shkollës për t'ju bërë të njohur vëzhgimet tuaja dhe për të marrë, në këtë mënyrë, mbështetje për fëmijën tuaj. Nëse gjendja depresive zgjat më shumë, flisni me mjekun tuaj të familjes ose mjekun pediatër për të ndihmuar fëmijën tuaj.

Si trajtohet depresioni?

Si rregull, depresionet trajtohen mirë. Është me vend që trajtimi të fillojë sa më shpejt të jetë e mundur. Trajtimi duhet të bëhet nga një specialist i trajnuar për këtë qëllim dhe zhvillohet në disa nivele. Këtu përfshihet psikoterapia, mbështetja sociale dhe, nëse nevojiten, medikamentet. Mostrajtimi i depresionit përbën rrezik, ai mund të qëndrojë në mënyrë kronike. Në shumicën e rasteve, kostot e trajtimit merren përsipër nga sigurim shëndetësor i detyrueshëm. Të gjithë specialistët i nënshtrohen ruajtjes së konfidencialitetit.

Lexo më shumë:

Broshura për t'u shkarkuar dhe porositur në 11 gjuhë www.migesplus.ch, p.sh.

Informacione lidhur me çrregullimet post-traumatike të stresit "Nëse të harruarit nuk ndihmon"

Film shpjegues në 7 gjuhë: <https://www.bernergesundheits.ch/newsletter/film-psy>

Video shpjeguese lidhur me shëndetin psikosocial: <https://www.youtube.com/watch?v=Zjgf4EJUEEw>

Për fëmijë: Thirrja e emergjencës për prindër konsulencë e prindërve, kujdestarëve të tjerë në situata edukimi me stres, me telefon 24 orë ose me email. Tel 0848 35 45 55, 24h@elternnotruf.ch, www.elternnotruf.ch