



Depresia

ccsm | Ajutorul e aproape
Gratuit
Confidențial



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
AL REPUBLICII MOLDOVA



MENSANA
PROIECTUL MOLDO-ELVEIAN
SUPPORT PENTRU REFORMA SERVICIILOR
DE SĂNĂTATE MENTALĂ ÎN MOLDOVA

Ce este depresia?

Depresia are mai multe simptome, principalul fiind **senzația de tristețe profundă**, care durează cel puțin 2 săptămâni.

Deseori tristețea durează mai multe luni la rând.



Cât de des se întâlnește depresia?

Depresia se întâlnește la aproximativ **1 din 20 de adulți anual**, aproape de două ori mai mult la femei decât la bărbați.

Depresia poate să apară oricând și la oricine, dar de cele mai multe ori survine la vârsta adolescenței.

Diferența dintre depresie și tristețe

Atunci când decedează o persoană apropiată, pierzi locul de muncă sau ești diagnosticat/diagnosticată cu o boală apare în mod firesc tristețea.

Cu toate acestea, dacă tristețea nu se diminuează în timp, dar dimpotrivă se aprofundează și se menține luni sau chiar ani la rând, atunci probabil ai o depresie.



De ce apare depresia?

Deseori nu se știe cauza. Depresia poate afecta pe oricine, chiar și pe oameni care par să trăiască în circumstanțe aproape ideale. Există anumiți factori importanți care contribuie la apariția acesteia:

1 Factori biochimici

Scăderea cantității de serotonină și norepinefrină pot contribui la apariția simptomelor depresiei.

2 Personalitatea

Persoanele cu stimă scăzută de sine, care sunt ușor influențate de stres sau care au o atitudine în general pesimistă, par să fie mai vulnerabile în fața depresiei.

3 Factori de mediu

Expunerea continuă la violență, abuz sau sărăcie, la fel ca și diagnosticarea cu o altă maladie mărește probabilitatea apariției depresiei.

Simptomele depresiei

Primul pas pentru **diagnosticarea depresiei** este să răspunzi la **2 întrebări**.

În ultimele 2 săptămâni,

1. Ai avut dispoziție proastă, ai fost deprimat/deprimată sau lipsit/lipsită de speranță?

2. Ai fost deseori deranjat/deranjată de scăderea interesului și plăcerii de a face ceva?

Dacă la una din aceste 2 întrebări **răspunsul este DA**, atunci **probabil ai putea** avea Depresie.

Alte simptome:

- ❗ Nivel scăzut de energie
- ❗ Pierderea respectului de sine
- ❗ Sentiment de auto-învinuire
- ❗ Gânduri suicidare
- ❗ Concentrare redusă
- ❗ Nervozitate
- ❗ Perturbare a somnului
- ❗ Perturbare a poftei de mâncare

Tipuri de depresie

În funcție de simptome și modul în care acestea afectează viața de zi cu zi a persoanei, depresia poate fi:

Depresie
ușoară

Depresie
moderată

Depresie
severă

Tratament

Depresia este o **problemă de sănătate mintală cu o rată superioară de reușită a tratamentului.**

Între 80% și 90% dintre persoanele cu depresie simt o ameliorare a simptomelor dacă au acces la tratament eficient. Abordarea tratamentului se face în dependență de gradul de severitate a depresiei.

Depresia ușoară:

- ✓ **Tratament nemedicamentos:**
- ✓ **Intervenții psihologice de scurtă durată:** psihoeducație, activare comportamentală, terapie prin rezolvarea problemelor, interviu motivațional;
- ✓ **Regim de viață sănătos, ocupații diverse și plăcute:**
 - ✓ Sportul și exercițiile fizice;
 - ✓ Plimbările și activitățile în aer liber;
 - ✓ Comunicarea cu prietenii și cu persoanele dragi;
 - ✓ Gătitul;
 - ✓ Lectura;
- ✓ **Activități noi și interesante, care să-ți aducă zâmbetul pe buze;**

Depresia moderată:

- ✓ **Tratament nemedicamentos și**
- ✓ **Tratament medicamentos.**
Antidepresante. În special grupa de preparate numită Inhibitori Selectivi ai Recaptării Serotoninei. Aceste medicamente nu sunt sedative și nu creează dependență. Ameliorarea simptomelor apare de obicei după 2 săptămâni de utilizare, iar pentru vindecare ar putea fi necesar să urmezi o cură de tratament de câteva luni.

Depresia severă:

- ✓ **Tratament nemedicamentos și**
- ✓ **Tratament medicamentos și/sau**
- ✓ **Spitalizare**



Dacă resimți simptomele depresiei, te îndemnăm să apelezi la **medicul de familie** sau la **Centrul comunitar de sănătate mintală din localitatea ta**.

Detalii și test de evaluare a riscului depresiei: sanatate-mintala.md

Acest material informațional a fost elaborat în cadrul proiectului moldo-elvețian MENSANA - „Suport pentru reforma serviciilor de sănătate mintală în Moldova”. Proiectul este implementat cu susținerea Guvernului Elveției, conform necesităților de reformare stabilite de Ministerul Sănătății al Republicii Moldova. Conținutul acestui material nu reflectă neapărat punctul de vedere al donatorului.