

Terapia depresiilor

Depresia este un fenomen foarte raspandit.

Cauzele depresiei sunt multiple:

- Tulburari la nivelul neurotransmitatorilor;
- Tulburari depresive sau alcoolism in familie;
- Pierderea unui parinte;
- Neglijarea in copilaria timpurie;
- Evenimente de viata negative;
- Un partener ostil sau/si critic;
- Lipsa unei relatii apropiate;
- Absenta unui suport social;
- Lipsa stimei de sine pe termen lung.

In clinica exista numeroase clasificari ale tulburarii depressive:

- Tulburare afectiva bipolară și unipolară-depresivă;
- Tulburare depresivă;
- Endogenă(având cauze interne, încă insuficient cunoscute);
- Reactivă(nevrotică, produsă de acțiunea factorilor stresanți).

Trebuie subliniat faptul ca depresia nevrotică se deosebeste de simpla reacție firească de tristete la evenimente cu caracter negativ.

Depresia se caracterizeaza prin:

- Trairea sentimentului de tristete;
- Plans frecvent;
- Sentimente de culpabilitate;
- Iritabilitate;
- Anxietate;
- Tensiune psihică;
- Subiectul nu se mai bucura de activitățile normale;
- Nivelul energiei psihice e redus și orice acțiune, cât de mică, presupune effort;
- Tendința de retragere;
- Pacienții petrec mai mult timp în pat sau în fotoliu;
- Activități obișnuite și agreabile, cum ar fi lectura ziarelor sau vizionarea unor programe tv, devin dificile și plictisitoare, pentru ca subiectul nu se mai poate concentra;
- Subiectul este absorbit de starea sa proastă sau de dificultățile insolubile cu care se va confrunța;
- Somnul este dificil;
- Apetitul scade;
- Nevoile sexuale diminuate.

In cazul depresiei psihotice apar sentimente puternice de inutilitate, culpabilitate si autodevalorizare, precum si idei si tentative de autoliza. 15% dintre depresivi se sinucid.

In majoritatea cazurilor, episodul depresiv este limitat in timp, durand 3-7 luni. Cu toate acestea, recaderile sunt frecvente si la 15-20% dintre pacientii depresivi simptomele se cronicizeaza.

Din acest motiv, terapia urmareste nu numai sa grabeasca revenirea, ci si sa mentina ameliorarea si, daca este posibil, sa previna recaderile.