Dipressjoni

Id-dipressjoni hija diżordni tal-burdati, jiġifieri disturb fl-istat emozzjonali tal-bniedem.

Episodju maġġuri ta' dipressjoni.

Il-karatteristiċi ta' episodju prinċipali ta' depressjoni jinkludu dawn li ġejjin (meta jkun hemm ħames sintomi jew iżjed f'perjodu ta' ġimgħatejn):

1. *Burdata ta' dipressjoni*: Min ibati minn din jgħid li jkun imdejjaq u forsi jibki spiss, għalkemm min ibatu ħafna forsi jħoss il-bżonn li jibki iżda ma jkunx jista'. Nies b'burdata ta' dipressjoni jħossuhom bla tama u bla ħila ta' xejn.

2. *Nuqqas ta' gost jew interess f'attivitajiet tas-soltu*. Din hi magħrufa bħala *anhedonia* u dak li jkun ma jkunx jista' jieħu pjaċir b'dawk l-attivitajiet li s-soltu jieħu pjaċir bihom.

3. *Disturb fl-aptit*. Ħafna drabi, min ibati bid-dipressjoni jitlef l-aptit u jonqos fil-piż, għalkemm hemm min li donnu jiekol iżjed mis-soltu u jizdied fil-piż.

4. *Disturb fl-irqad*. Dawn jinkludu *insomnia* fejn wieħed ma jkunx jista' jorqod għal ħin twil, iqum kmieni u ma jkunx jista' jerġa' jorqod, jew ma jkun jista' jorqod xejn u jqum kemm-il darba bil-lejl. Nies bid-dipressjoni jistgħu wkoll jorqdu żżejjed.

5. *Aġir kajman jew aġitat*. Dak li jkun jagħmel kollox bil-mod, jidher imdejjaq u għajjien u jsib diffikultà meta jitkellem. Kultant hemm min juri sintomi opposti billi jiċċaqlaq ħafna jew il-ħin kollu.

6. *Nuqqas ta' enerġija*. Ikun hemm nuqqas kbir fil-livell ta' enerġija. Wieħed jista' jħossu eżawrit mingħajr ma jkun għamel xejn.

7. *Qtiegħ il-qalb u ħtija.*. Min ibati bid-dipressjoni spiss iħossu li mhux kapaċi għal xejn, kif ukoll li hu ħati. Jekk ma jkun hemm l-ebda problema, dak li jkun spiss iwaħħal fih innifsu.

8. *Diffikultajiet fil-ħsieb*. Il-proċessi mentali jonqsu u wieħed spiss ikun indeċiż u jsibha diffiċli jaħseb, jikkonċentra u jiftakar ċerti affarijiet.

9. *Ħsibijiet spissi dwar il-mewt jew suwiċidju*. Min jgħaddi minn episodji kbar ta' dipressjoni spiss iħoss li kemm hu kif ukoll ħaddieħor aħjar ikunu mejta.

Diżordni maġġuri ta' dipressjoni: Jingħad li sa 4% mill-irġiel u 6% min-nisa jkollhom episodju maġġuri ta' dipressjoni f'xi darba jew oħra tul ħajjithom.

Nies famużi bid-dipressjoni

- Boris Yeltsin (President Russu)
- J.K. Rowling (awtriċi tas-serje Harry Potter)
- Jim Carrey (attur u kummidjant)
- Vincent Van Gogh (pittur)
- Winston Churchill (Prim Ministru Ingliż)

Kura: L-użu ta' intervent psikosoċjali flimkien ma' mediċini jgħin lil dak li jkun biex jikkontrolla l-kundizzjoni li jkollu.

Cognitive Behavioural Therapy (CBT): timmodifika l-ħsibijiet, l-emozzjonijiet u l-imġieba problematika.

Terapija psikodinamika: tipprova tiskopri u tieħu ħsieb trawmi tal-passat li huma maħsuba responsabbli jew jikkontribwixxu għad-dipressjoni.

Mediċina: Jistgħu jiġu ordnati tipi differenti ta' antidepressanti. Tintuża wkoll terapija elettrokonvulsiva (ECT) bhal stimoli żgħar fil-moħħ u li jista' jkollhom suċċessi kbar. Din tintuża meta jkun falla kull tentattiv ieħor.

Għajnuna professjonali: Huwa importanti li tfittex l-għajnuna minn psikjatri/tobba kwalifikati li jistgħu jordnaw mediċini u terapisti kwalifikati li huma mħarrġa speċifikament biex jużaw teknika li tgħin lil dak li jkun jieħu ħsieb is-sintomi u l-emozzjonijiet tiegħu.