



Dipressjoni

Id-dipressjoni hija dizordni 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 hames sintomi jew iżjed f'perjodu ta' ġimghatejn):

1. *Burdata ta' dipressjoni:* Min ibati minn din jghid li jkun imdejjaq u forsi jibki spiss, għalkemm min ibatu hafna forsi jhoss il-bżonn li jibki iżda ma jkunx jista'. Nies b'burdata ta' dipressjoni jhossuhom bla tama u bla hila ta' xejn.
2. *Nuqqas ta' gost jew interess f'attivitajiet tas-soltu.* Din hi maghrufa bhala *anhedonia* u dak li jkun ma jkunx jista' jiehu pjaċir b'dawk l-attivitajiet li s-soltu jiehu pjaċir bihom.
3. *Disturb fl-aptit.* Hafna drabi, min ibati bid-dipressjoni jitlef l-aptit u jonqos fil-piż, għalkemm hemm min li donnu jiekol iżjed mis-soltu u jizjed fil-piż.
4. *Disturb fl-irqad.* Dawn jinkludu *insomnia* fejn wiehed ma jkunx jista' jorqod għal hin twil, iqum kmieni u ma jkunx jista' jerga' 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 għajjen u jsib diffikultà meta jtkellem. Kultant hemm min juri sintomi opposti billi jiċċaqlaq hafna jew il-hin kollu.
6. *Nuqqas ta' enerġija.* Ikun hemm nuqqas kbir fil-livell ta' enerġija. Wiehed jista' jhossu eżawrit mingħajr ma jkun għamel xejn.
7. *Qtiegħ il-qalb u htija..* Min ibati bid-dipressjoni spiss ihossu li mhux kapaċi għal xejn, kif ukoll li hu hati. Jekk ma jkun hemm l-ebda problema, dak li jkun spiss iwaħħal fih innifsu.
8. *Diffikultajiet fil-hsieb.* Il-proċessi mentali jonqsu u wiehed spiss ikun indeċiż u jsibha diffiċli jahseb, jikkonċentra u jiftakar ċerti affarijiet.
9. *Hsibijiet spissi dwar il-mewt jew suwiċidju.* Min jghaddi minn episodji kbar ta' dipressjoni spiss ihoss li kemm hu kif ukoll haddiehor aħjar ikunu mejta.

Dizordni maġġuri ta' dipressjoni: Jinghad li sa 4% mill-irġiel u 6% min-nisa jkollhom episodju maġġuri ta' dipressjoni f'xi darba jew ohra tul hajjithom.

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 Inġliż)

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 tieġu 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) bħal stimoli żgħar fil-moħħ u li jista' jkollhom suċċessi kbar. Din tintuża meta jkun falla kull tentattiv iehor.

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 jieġu ħsieb is-sintomi u l-emozzjonijiet tiegħu.