Депрессия – жай ғана мұң емес

Депрессия – әлемде кең таралған психикалық денсаулық мәселелерінің бірі. Дегенмен қоғамда бұл жағдайға қатысты жаңсақ пікірлер әлі де кездеседі. Көпшілік оны уақытша көңілсіздікпен немесе еркелікпен шатастырады. Алайда мамандардың айтуынша, депрессия – адамның ойлауына, эмоциялық күйіне және күнделікті өміріне әсер ететін психикалық дерт.

Депрессияға шалдыққан адам бұрын қызығушылық танытқан істерінен ләззат алмауы, үнемі шаршауды сезінуі, ұйқысы мен тәбетінің өзгеруі, өзіне деген сенімінің төмендеуі мүмкін. Мұндай белгілер бірнеше апта бойы немесе одан да ұзақ уақыт сақталса, психологтың немесе психиатрдың көмегіне жүгінген жөн.

Мамандардың пікірінше, депрессияға ұшыраған адамның жағдайын «әлсіздік» немесе «еркелік» деп бағалау оның психологиялық ахуалын одан әрі ушықтыруы мүмкін. Сондықтан мұндай жағдайда жақындарының қолдауы, мұқият тыңдауы және кәсіби көмек алуға ынталандыруы маңызды рөл атқарады.

Психикалық денсаулық – жалпы денсаулықтың ажырамас бөлігі. Сарапшылар адамның эмоциялық жағдайына бейжай қарамауға және психикалық саулық туралы ашық әңгімелесу қоғамдағы стигманы азайтуға ықпал ететінін айтады.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметінше, депрессия адамның оқуына, жұмысына және әлеуметтік өміріне елеулі әсер етуі мүмкін. Осыған байланысты мамандар алғашқы белгілер байқалған жағдайда уақыт оздырмай кәсіби көмекке жүгінуге кеңес береді.

Дайындаған:Базарбай Эльнура