

## Depresioni

Depresioni është një gjendje psikike e individit që shfaqet me ndryshime negative, me ndjenjën e frikës, fajit, si dhe pengesa në të mësuar. Si pasojë e depresionit, individi humbet interesin për aktivitetet e tij të përditshme. Kjo mund të çojë në një sërë problemesh emocionale dhe fizike, dhe mund të ulë aftësinë e një personi për të funksionuar në punë dhe në shtëpi. Depresioni mund të na prekë të gjithëve, pavarësisht moshës, gjinisë ose statusit shoqëror. Depresioni përjetohet në mënyra të ndryshme, për shkak të aspektit psiko-social dhe biologjik.

### Simptomat e një personi të prekur nga depresioni

- Humbje e energjisë
- Ndryshime në oreks
- Shtim ose pakësim i gjumit
- Ankth
- Përqendrim i reduktuar
- Pavendosmëri
- Shqetësim
- Ndjenja të pavlefshmërisë, fajit
- Përdorim i tepruar i cigareve, alkolit apo drogave të ndryshme
- Mungesë e aktivitetit fizik
- Mendime për vetëvrasje

### Disa faktorë që mund të ndikojnë në depresion

*Gjenetika:* Depresioni mund të zhvillohet në familje. Për shembull, nëse një binjak identik ka depresion, tjetri ka një mundësi prej 70% që të ketë këtë sëmundje gjatë jetës.

*Personaliteti:* Njerëzit me vetëbesim të ulët, të cilët janë të stresuar ose që janë përgjithësisht pesimistë, kanë më shumë gjasa të përjetojnë depresionin.

*Faktorët socialë:* Ekspozimi i vazhdueshëm ndaj dhunës, neglizhimit, abuzimit ose varfërisë, mund t'i bëjë disa njerëz më të prekshëm ndaj depresionit.

### Si mund të parandalohet depresioni?

- Duke shmangur mendimet negative
- Duke folur për problemet që ju shqetësojnë
- Një jetë të ekuilibruar
- Përfshirje në aktivitet fizik
- Shmangia e medikamenteve për gjumë, antidepressivë etj., pa rekomandimin e mjekut.
- Shmangia e pijeve alkoolike, duhan apo droga të ndryshme
- Ushqyerja e shëndetshme.

Në të gjithë botën, stigma që rrethon problemet e shëndetit mendor, duke përfshirë depresionin, mbetet pengesë për njerëzit që kërkojnë ndihmë. E rëndësishme është se duke folur për depresionin, me një anëtar të familjes, mik ose profesionist, apo me grupe më të mëdha - për shembull në shkollë, vendin e punës, mjediset shoqërore dhe në mediat sociale, ne do të ndihmojmë që kjo stigmë të marrë fund, duke u hapur rrugë shumë njerëzve që kërkojnë ndihmë.