



Depresja

Charakterystyczne objawy depresji to długotrwałe pogorszenie nastroju, brak energii, niechęć do podejmowania aktywności, porzucenie własnych zainteresowań. W Europie jest ona głównym powodem schorzeń, również wśród młodych ludzi, a ponadto jedną z najczęstszych przyczyn śmierci wśród młodzieży. Na depresję choruje coraz więcej osób i – niestety – także najmłodszych. Warto w pośpiechu towarzyszącym codziennemu życiu znaleźć czas na rozmowy z najbliższymi i zwracać się o pomoc do przyjaciół czy innych osób, którym możemy zaufać.

Depresja



Obniżony nastrój, utrzymujący się smutek są objawami depresji

Głównymi objawami depresji są:

- obniżony nastrój, smutek, rezygnacja towarzyszące choremu przez większość dnia;
- anhedonia – utrata zainteresowań i odczuwania przyjemności; chory obojętnie na rzeczy, które wcześniej sprawiały mu przyjemność;
- spadek aktywności, zmęczenie (niekoniecznie wynikające z choroby) i unikanie wszelkich bodźców.

Depresja u młodzieży nakłada się na zmiany osobowości związane z okresem dojrzewania. Chorujący na depresję młodzi ludzie, zwłaszcza chłopcy, często zachowują się agresywnie, aspołecznie, odczuwają niepokój, uciekają z domu, są opryskliwi, niecierpliwi, nadpobudliwi, nieposłuszni. Takie zachowanie może przyczynić się do kłopotów w domu i szkole, nadużywania alkoholu i narkotyków. Zaburzenia nastroju mogą być spowodowane również stresem, na przykład śmiercią bliskiej osoby, rozwodem rodziców, rozstaniem z sympatią, rozczarowaniem przyjaźnią, zmianą miejsca zamieszkania, problemami w domu (alkoholizmem, przemocą domową).

Dodatkowo przy depresji występują takie objawy, jak:

- zaburzenia snu (płytki, przerywany sen),
- silne lęki,
- utrata masy ciała,
- zaburzenia koncentracji,
- drażliwość,
- bóle somatyczne niewynikające z choroby,
- nieracjonalne wyrzuty sumienia lub poczucie nadmiernej, nieuzasadnionej winy,
- nawracające myśli o śmierci lub samobójstwie, także zachowania samobójcze.

Leczenie osoby cierpiącej na depresję powinno odbywać się pod okiem specjalisty (psychiatry, neurologa). Na kolejnym etapie może być również niezbędne podjęcie pracy z psychologiem lub psychoterapeutą.

Zaburzenia odżywiania

Zaburzenia odżywiania uznaje się za współczesne choroby cywilizacyjne. Kult ciała promowany przez media sprawił, że za ideał piękna i synonim atrakcyjności uznaje się szczupłe ciało. Taki wizerunek kojarzy się z powodzeniem, osiągnięciem

Zaburzenia odżywiania