



**ՏԵՍ**  
անտեսանելի

**ԴԵՊՐԵՍԻԱ**





## ԻՆՉ Է ԴԵՊՐԵՍԻԱՆ

- Դեպրեսիան (ընկճախտը) տարածված հոգեկան խանգարում է: Այն բնութագրվում է տրամադրության երկարատև անկմամբ, ցածր տրամադրությամբ, նախկինում հաճույք պատճառող գործունեության հանդեպ հետաքրքրության երկարատև կորստով:
- Դեպրեսիան կարող է ազդել կյանքի բոլոր բնագավառների, այդ թվում՝ ընտանիքի, մտերիմների և համայնքի հետ հարաբերությունների վրա: Այն կարող է զարգանալ դպրոցում, աշխատավայրում կամ ընտանիքում առկա խնդիրների արդյունքում և/կամ դառնալ այդ խնդիրների առաջացման պատճառ:
- Դեպրեսիան կարող է զարգանալ ցանկացած անձի մոտ: Դրա առաջացման հավանականությունն ավելի մեծ է նրանց մոտ, ովքեր ենթարկվել են բռնության, ունեցել են ծանր կորուստ կամ ենթարկվել են սթրեսային իրավիճակների: Դեպրեսիայի հավանականությունն առավել մեծ է կանանց, քան տղամարդկանց շրջանում:

## ՈՐՈ՞ՆՔ ԵՆ ԴԵՊՐԵՍԻԱՅԻ ԱԽՏԱՆԻՇՆԵՐԸ ԵՎ ԴՐՍԵՎ ՈՐՈՒՄՆԵՐԸ

Դեպրեսիայի ժամանակ անձն ունենում է ընկճված տրամադրություն (տխրության, դյուրագրգռության, դատարկության զգացում):

Դեպրեսիվ էպիզոդը տարբերվում է տրամադրության բնականոն տատանումներից: Այն կարող է տևել օրվա գերակշիռ մասի ընթացքում, գրեթե ամեն օր, առնվազն երկու շաբաթ:

### Կան նաև այլ ախտանիշներ, որոնք կարող են ներառել հետևյալը.

- ուշադրության կենտրոնացման դժվարություն,
- ինքնամեղադրում կամ ցածր ինքնագնահատական,
- ապագայի հանդեպ հուսահատության զգացում,
- մահվան կամ ինքնասպանության մասին մտքեր,
- քնի խանգարում,
- ախորժակի կամ քաշի փոփոխություն,
- մշտական հոգնածություն կամ էներգիայի պակասի զգացում:





**ՈՐՈ՞ՆՔ ԵՆ ԴԵՊՐԵՍԻԱՅԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆԸ**

**ՆՊԱՍՏՈՂ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԸ ԵՎ**

**ԻՆՉՊԵՍ ԿԱՐԵԼԻ Է ԴՐԱՆՔ ԿԱՆԽԵԼ**

Դեպրեսիան առաջանում է սոցիալական, հոգեբանական և կենսաբանական գործոնների բարդ փոխազդեցության արդյունքում:

Դրա առաջացման հավանականությունն ավելի մեծ է այն մարդկանց շրջանում, որոնք կյանքի ընթացքում հանդիպել են անբարենպաստ իրավիճակների (գործազրկություն, կորուստ, տրավմատիկ իրադարձություններ):

Դեպրեսիան, իր հերթին, կարող է առաջ բերել ավելի մեծ սթրես և ֆունկցիոնալության խանգարում՝ դիսֆունկցիա, և բացասաբար ազդել անձի կյանքի տարբեր ոլորտների վրա՝ սրելով առկա վիճակը:

Դեպրեսիան սերտորեն կապված է մարդու ֆիզիկական առողջության հետ և պայմանավորված է նրա ֆիզիկական վիճակով:

Դեպրեսիայի առաջացմանը նպաստող գործոններից շատերը (օրինակ՝ ակտիվության բացակայությունը կամ ակտիվ չարաշահումը) հայտնի են որպես ռիսկի գործոններ նաև այնպիսի հիվանդությունների առաջացման համար, ինչպիսիք են սրտանոթային հիվանդությունները, քաղցկեղը, շաքարային դիաբետը և շնչառական հիվանդությունները:

Իր հերթին, առողջական վիճակի հաղթահարման հետ կապված դժվարություններով պայմանավորված՝ այս հիվանդություններն ունեցող անձանց մոտ ևս կարող է զարգանալ դեպրեսիա:

**ԻՆՉՊԵՍ ԿԱՐԵԼԻ Է ԱԽՏՈՐՈՇԵԼ ԵՎ ԲՈՒԺԵԼ**

**ԴԵՊՐԵՍԻԱՆ**

Դեպրեսիայի բուժման արդյունավետ միջոցներից են հոգեբանական խորհրդատվությունը և դեղորայքային բուժումը:

**ԴԻՄԵՔ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ, ԵՔԵ ՈՒՆԵՔ ԴԵՊՐԵՍԻԱՅԻ ԱԽՏԱՆԻՉՆԵՐ:**

Բուժման հոգեբանական մեթոդները դեպրեսիայի բուժմանն ուղղված առաջին միջամտությունն են: Դեպրեսիայի չափավոր և ծանր աստիճանի դեպքում հոգեբանական խորհրդատվությունը կարող է համադրվել հակադեպրեսանտների նշանակման հետ:





## ԻՆՉՊԵՍ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ՕԳՆԵԼ ԻՆՔՆԵՐԴ ՁԵՋ

Ինքնօգնությունը կարևոր դեր ունի դեպրեսիայի ախտանիշների կառավարման և ինքնազգացողության ընդհանուր բարելավման գործում:

### Ի՞նչ կարող եք անել.

- փորձեք շարունակել զբաղվել այն ամենով, ինչից նախկինում հաճույք էիք ստանում,
- պահպանեք կապը մտերիմների և ընտանիքի հետ,
- կանոնավոր կերպով մարզվեք, թեկուզ՝ կարճ զբոսանքի տեսքով,
- հնարավորինս հետևեք սնվելու և քնի ռեժիմներին,
- խուսափեք կամ կրճատեք ալկոհոլի օգտագործումը և մի՛ օգտագործեք թմրամիջոցներ կամ առանց բժշկական նշանակման դեղամիջոցներ, որոնք կարող են սրել դեպրեսիան,
- Ձեր հույզերի մասին խոսեք վստահելի անձի հետ,
- անհրաժեշտության դեպքում դիմեք մասնագիտական բժշկական օգնության:

## ԵՔԵ ՈՒՆԵՔ ԻՆՔՆԱՍՊԱՆՈՒԹՅԱՆ

### ՄԱՍԻՆ ՄՏՔԵՐ

- հիշեք, որ դուք մենակ չեք, և շատերն են անցել են դեպրեսիայի միջով և գտել են անհրաժեշտ օգնությունը,
- կիսվեք ձեր մտքերով վստահելի անձի հետ,
- խոսեք բուժաշխատողի, օրինակ՝ բժշկի կամ հոգեկան առողջության մասնագետի հետ,
- միացեք փոխօգնության խմբի:

### Եթե կարծում եք, որ մոտ եք ինքներդ ձեզ վնասելուն,

- դիմեք ցանկացած հասանելի շտապ օգնության ծառայության

կամ

- զանգահարեք ճգնաժամային թեժ գիծ՝ (+374) 60-834-777:





# ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ ԲՈԼՈՐԻ ՀԱՄԱՐ

Այս տեղեկատվական թերթիկը մտնում է Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ) տեղեկատվական շարքի մեջ, որը մշակվել է հանրության լայն զանգվածներին հոգեկան առողջության խնդիրների և դրանց բուժման մասին համապարփակ տեղեկատվություն տրամադրելու նպատակով: Դուք կարող եք ծանոթանալ բոլոր տեղեկատվական թերթիկներին սքանավորելով QR կոդը:

Սույն թերթիկը պատրաստվել է Եվրոպական միության ֆինանսական աջակցությամբ: Բովանդակության համար պատասխանատվություն է կրում բացառապես ԱՀԿ Եվրոպական տարածաշրջանային գրասենյակը, և պարտադիր չէ, որ այն արտահայտի Եվրոպական միության տեսակետները:

© Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպություն 2019

Որոշ իրավունքներ պաշտպանված են: Սույն նյութը կարող է օգտագործվել Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO արտոնագրի շրջանակներում (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>)

