**6 SEMNE APARENT NESEMNIFICATIVE, CARE POT TRADA O DEPRESIE**

**Cu totii stim ca**[**depresia**](https://doc.ro/sanatate/cum-putem-depista-si-depasi-un-episod-depresiv-major)**se manifesta prin simptome precum tristetea accentuata, apatia, lipsa apetitului sau insomniile. Ce ne face minsaatuncicanddepresia nu esteatat de evidentasi nu ne dam seamace se petrece cu noi?**

Depresiaeste o tulburarepersistenta a dispozitiei, care afecteazafoarte tare modul in care pacientulsimte, manifestaprinsimptomeevidente, iarpacientului ii estegreusaidentificeproblema.

Iatacatevasemneaparentnesemnificative, care pot trada o depresie:

**Tepierzi cu firea in mod regulat** – estifoarteirascibilsiadesea ai conflicte cu cei din jurpentru ca teenervezisisituatiascapa de sub control? Potrivitunuistudiufacut in anul 2013, irascibilitateasifuria sunt simptome care apar la pestejumatatedintrepacientiidepresivi. Agitatianefireascaeste un semn al depresieiatat in randuladultilor, cat si in randulcopiilor.

**Tetrezesti din ce in ce mai devreme** – in general, despresiaesteasociata cu apatiasi cu starea de somnolenta. Existainsasisituatii in care depresiapoatecauzatrezireamatinala. Daca, din senin, observi ca tetrezesti la 5 dimineatasi nu maireusestisaadormi, e posibilsa ai de-a face cu o depresie. Monitorizeaza-tipret de catevazileprogramul de somnsianalizeaza-ti cu atentiegandurile pe care le ai dimineata, candtetrezesti din somn - e posibil ca in acestfelsaitidaiseama care estecauzadepresiei tale.

**Hobby-urile tale nu itimaistarnescinteresul** – pierdereainteresului fata de activitatile care obisnuiausaitiplaca, poate fi, de asemenea, un indicator al depresiei. Persoanele care sufera de depresie pot resimti o pierdereainteresului fata de activitatileobisnuite.

**Te doare spatele –**[depresia](https://doc.ro/sanatate/totul-despre-depresie-si-tratarea-acesteia) cresteriscul de durere de spate, potrivitunuistudiufacut in anul 2015. Pe masuracedepresia se agraveaza, durerile de spate se accentueazasiele. Explicatiaar fi urmatoarea: depresiacrestesensibilitatea la durere. Pe de altaparte, cu cat durerealombaraestemaiintensa, cu atatmaimult se acutizeazadepresia. Se creeazadeci un cercvicios din care pacientului ii estegreusaiasa.

**Acumulezikilograme in plus** – depresiaesteasociata de celemaimulteori cu pierdereaapetitului, insauniipacientisimtnevoiaconstanta de aisialinadepresiaprinconsumulexcesiv de mancare. Odataceacumuleazakilograme in plus, pacientulisivapierdestima de sine, iardepresia se vaadanci.

**Itiestegreusaieidecizii** – pacientii care sufera de depresie pot intampinadificultati in luareaunordecizii. Incapacitatea de a luadeciziipoate fi un semn al depresiei.

Depresiaafecteaza in mod semnificativcalitateavietii, de aceeaeste important sa fie diagnosticata cat maidevremesitratatacorespunzator. Pentrustabilireadiagnosticuluiestenecesar ca pacientulsamearga la psihologsau la mediculpsihiatru.

Daca observiacestesemnesisimptome la o persoanaapropiata, sugereaza-isacearaajutor de specialitate. Sprijinuloferit de ceidragiesteextrem de important in tratareadepresieiasa ca asigura-te ca ii estiaproapecelui care sufera din cauzaacesteitulburari.

Vestea buna este ca depresiapoate fi tratata, odatace se stabilestediagnosticulcorect. Tratamentul pe baza de antidepresivesianxiolitice poateajutapacientulsaiasa din depresie, darsiterapiacognitivcomportamentalapoate fi de ajutor. Tratamentulmedicamentos, terapia, siadoptareaunuistil de viatasanatos sunt elementelecheie ale tratamentuluipentrudepresie. Mai multdecatatat, dacamentinemstilul de viatasanatos, riscul de reaparitie a depresieiscadeconsiderabil.