Depresia-boala sufletului

Ana Maria Taga

Conform DSM IV (Manual de Diagnostic al Tulburărilor Mentale) a avea depresie înseamnă ca cel puțin cinci din următoarele simptome (dintre care neapărat cel puțin unul să fie simptomul 1. sau 2. )să persiste cea mai mare parte a timpului, cel puțin două săptămâni:

1.dispoziție depresivă, sentiment acut de tristețe;  
2.scăderea interesuluisau a plăceriiînactivități care înainte ne bucurau;  
3.pierderea sauluareabruscăîngreutate, scădereasaucreștereaapetitului;  
4.insomnie (nu poțidormi) sauhipersomnie (îți vine sădormiîncontinuu);  
5.agitație sau lentoare psihomotorie;  
6.lipsă de energie/senzație de oboseală cronică;  
7.sentimente de inutilitate sau vină excesivă;  
8.diminuarea capacității de a gândisau de a lua decizii;  
9.gânduri despre moarte, ideație suicidară (tentativă sau plan).

Se disting patru simptome de bază:

A. Alienarea depresivă a sentimentelor: lipsa bucuriei, tristeţe „vitală” profundă, nelinişte interioară şi teamă, iritabilitate, sentimentul de pustietate, descurajare, vinovăţie, disperare, lipsa oricărui sentiment şi indiferenţă.

B. Tulburări de gândire: lentoare generală, gânduri depresive (imagine negativă asupra sinelui, a lumii şi a viitorului), „eroare de gândire cognitivă” , stări meditative, incapacitatea de a lua decizii în cazuri, halucinaţii (imagini groteşti despre sărăcie, păcat şi eşec).

C. Tulburări motorii: sedentarism, încremenire, lentoare, paloare, umeri aplecaţi, dar şi o nelinişte exterioară vizibilă („smulgerea părului”), nervozitate, nevoia de a fi activ.

D. Tulburări corporale/vegetative: slăbiciune şi lipsa prospeţimii, oboseală, tulburări ale somnului, dureri de cap, ameţeală, uscăciunea gurii, presiune şi senzaţie de înecare în gât şi în piept, transpiraţii, palpitaţii, respiraţie îngreuiată, tremur interior, scăderea greutăţii, dureri de stomac, crampea bdominale, constipaţie, diaree cronică, senzaţie de urinare, dureri asemănătoare celor provocate de reumatism, tulburări ale funcţiei sexuale.