

## DEPRESIOA

Mendekotasun – egoeran dagoen pertsona bat zaintzeak ezkorrago bihur dezake zenbait egoeraren inguruko ikuspuntua eta zenbait egoera bizitzeko eta horien aurrean erreakzionatzeko modua. Hala, bat – bateko eta kontrolik gabeko umore aldaketak sortzen dira batzuetan, arrazoi jakinik gabekoak, gainera. Horrez gain, tristura – eta pena – sentimenduak izaten dira batzuetan, eta horrek oraindik zailagoa egiten du zaintza. Neurri bateraino, ulertzekoak dira sentimendu horiek egunero errealitate gogorrari aurre egiten zaiola kontuan izanda, hala ere, arazo bihur daitezke areagotzen badira; orduan, *depresio* deitzen zaio.

### Deprimituta nago?

Jarraian agertzen diren hiru zantzueta bat izanez gero, depresiva izan dezakegu. Hala bada, ahalik eta azkarren tratatu eta konpondu behar da.

- Tristura sentimentuak.
- Lehen atsegin genituen gauzak egiteko gogo falta.
- Neke fisikoa eta emozionala, indarrrik ez izatearen irudipena.
- Isolatzea.
- Pentsamendu negatiboak.
- Heriotzarekin pentsatzea
- Negarra.
- Suminkortasuna.
- Itxura fisikoa alde batera uztea.
- Lo – arazoak.
- Appetitu – arazoak eta pisu – aldaketak.

### Zer egin dezakegu depresiva izanez gero?

Taulan ageri dira depresioari aurre egiteko jarraibide batzuk. Bi astean aldaketak egiten saiatu eta aholkuei jarraitu ondoren silabek bere horretan jarraitzen badute, behar beharrezkoa da profesional bati galdetzea (medikua, psikologoa, psikiatra).

### **Depresioari aurka egiteko jarraibideak**

- Eginbeharrak aldez aurretik planifikatu, eta, ahal den guztietan, plan hori jarraitu.
- Egunean norberantzako tarte bat hartu; erlaxatzeko bainu bat hartzea, liburu bat irakurtzea edo, besterik gabe, atsedean hartzea ezinbestekoa da zaintzen jarraitzeko.
- Ez utzi lagunak alde batera.
- Laguntza eskatu, besteek eskaini zain egon gabe. Besteek, agian, ez dute jakingo noiz behar dugun.
- Norberaren mugak ezagutu, eta ez joan haratago.
- Helburu errealek jarri.
- Akatsak egiten ditugunean, geure buruari barkatu eta haietatik hasi. Jakin ahalik eta ondoen egiten ari garela.
- Gure bertuteak txalotu eta gure burua txalotu, lana ondo egiteagatik.
- Ez epaitu geure pentsamenduak; ez dira txarrak, ezta onak ere.
- Ez entzungor egin norberaren beharrei.
- Saiatu gogoeta egiten ezer egin aurretik.
- Ez hartu beti besteek egiten dutena, eta haien begiradak zein komentarioak, erasotzat; beti ez da hala izaten. Zuzenean galdetu, gaizkiulertuak saihesteko