

Cum fac diferența între tristețe și depresie

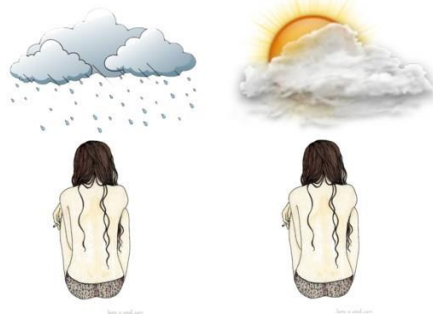
Auzim adeseori în jurul nostru, pe bună dreptate, faptul că **depresia** este o condiție care trebuie tratată cu seriozitate. Suntem expuși, prin intermediul media, la suficient de multe exemple în care persoane, cunoscute sau necunoscute, aleg ca o ultimă soluție suicidul. Folosim frecvent expresii precum "Sunt depresiv/-ă" sau "Am căzut într-o depresie." Totuși, cum recunosc semnele și simptomele unei tulburări depresive, care necesită obligatoriu intervenție de specialitate, și cum îmi dau seama dacă nu este vorba doar despre o stare de tristețe?

Într-un context în care activitățile sunt mai restrânse, interacțiunile cu ceilalți sunt limitate, iar incertitudinea ne înconjoară, suntem cu toții mai predispuși înspre a experiența emoții negative. Acest lucru, chiar dacă este neplăcut, nu este neapărat unul rău. Emoțiile, chiar și cele negative, au un rol important în viața noastră și, adeseori, este indicat să le conștientizăm, să le lăsăm să se exprime pentru a le înțelege și, ulterior, pentru a le accepta. Însă, este bine să învățăm să facem diferența între **emoții negative sănătoase** și **emoții negative nesănătoase**. Emoțiile negative sănătoase sunt cele care nu sunt foarte intense, nu se întind pe perioade lungi de timp, dar mai ales, nu acaparează individul într-o așa măsură încât acesta să nu poată să își ducă la bun sfârșit activitățile de zi cu zi. Emoțiile negative sănătoase îl ajută pe individ să identifice și să înțeleagă pierderea, pericolul sau problema cu care se confruntă. Pe de altă parte, emoțiile negative nesănătoase sunt emoții intense, care sunt resimțite frecvent, pe perioade îndelungate de timp, și care au impact negativ asupra funcționării individului.

Când vine vorba despre tristețe și depresie, tristețea este varianta de emoție negativă sănătoasă, pe când depresia este o emoție intensă nesănătoasă. Mai jos sunt redate principalele aspecte care le caracterizează.

DEPRESSION . VS . SADNESS

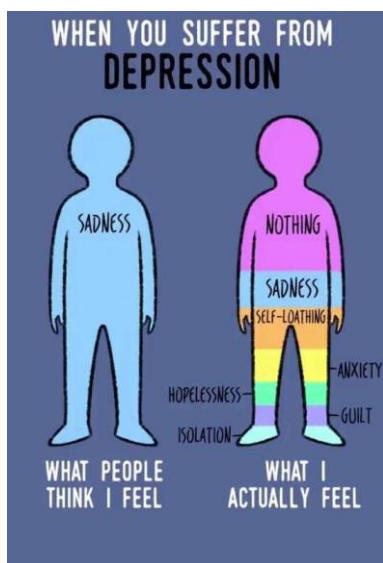
What Is The Difference?



Tristețea este o emoție pe care o trăim cu toții la un moment dat în circumstanțe mai puțin fericite ale vieții. Tristețea este o stare afectivă negativă temporară, neplăcută, care ne cauzează disconfort, însă, care se dovedește a fi o emoție bună, funcțională în contextul unei pierderi. Astfel că, în ciuda faptului că nu ne place să fim triști, este absolut normal pentru funcționarea noastră de zi cu zi, să resimțim tristețe, atunci când pierdem o oportunitate, un beneficiu, o șansă, o relație, un obiect sau o persoană dragă. Tristețea ne ajută să fim capabili să integrăm pierderea în viața noastră, să o acceptăm în timp. Tristețea ne ajută să procesăm ceea ce s-a întâmplat și ne poate focaliza înspre identificarea de

soluții. Tristețea este o emoție a cărei intensitate scade o dată cu trecerea timpului, dacă îi permitem acesteia să existe, să se exprime.

Depresia, pe de altă parte, este o stare emoțională, mult mai intensă și care o are o durată mai lungă de manifestare, comparativ cu tristețea. Depresia este o emoție nesănătoasă, persistentă, care acaparează individul în cea mai mare parte a timpului, făcându-l să devină retras, izolat, extrem de trist și adeseori, neimplicat în activitățile care îi făceau plăcere anterior. Depresia se conturează sub forma unor tulburări mentale. Starea depresivă este resimțită aproape în fiecare zi, în cea mai mare parte a zilei și nu doar ocazional așa cum se întâmplă în cazul tristeții. De obicei, depresia vine cu schimbări în stilul de viață al persoanei care o trăiește, iar aceste schimbări persistă minim 2 săptămâni. Pofta de mâncare este modificată, obiceiurile de somn sunt diferite (dificultăți de adormire, treziri frecvente, insomnie/hipersomnie), nivelul de energie este mai scăzut, starea de oboseală este frecventă, capacitatea de concentrare este diminuată. Persoana depresivă se învinovățește frecvent, rămâne concentrată pe greșelile pe care le-a făcut și tinde să creadă despre sine că este o persoană fără valoare. Apar frecvent gânduri legate de moarte și în aceste circumstanțe solicitarea ajutorului sau intervenția de specialitate este esențială. Consecințele depresiei sunt vizibile, de cele mai multe ori, printr-o neimplicare la școală sau la locul de muncă, printr-o mai puțină implicare în viața de familie sau în relațiile cu prietenii, printr-o neglijență cu privire la îngrijirea personală.



Tristețea, în schimb, nu devine o barieră pentru realizarea activităților de zi cu zi și permite funcționarea optimă acasă, la școală, la locul de muncă sau în relații. Persoana care trăiește tristețea și nu depresia, poate înțelege că, în ciuda faptului că situația este neplăcută, aceasta este trecătoare sau cel puțin are un impact care se va diminua în timp. Tristețea poate permite o analiză mai realistă a cauzelor care au determinat situația nefavorabilă și nu duce la o viziune sumbră în ceea ce privește viitorul sau la autoblamare, cum se întâmplă în cazul depresiei.

Atunci când trăim o pierdere, tristețea ne ajută să ne adaptăm la această pierdere, însă depresia devine o barieră în a vedea vreo ieșire din această situație neplăcută. Tristețea necesită timp și acceptare pentru a se diminua. Depresia poate fi depășită doar cu intervenție de specialitate, psihoterapeutică și/sau psihiatrică.

Puteți găsi informații suplimentare pe tema tristețe vs depresie accesând link-urile de mai jos:

<https://www.youtube.com/watch?v=tNwRNmFT7-4>

<https://www.youtube.com/watch?v=yOx0Q273AsQ>

Pentru orice întrebări legate de tristețe, depresie, semne și simptome, ne puteți contacta:

iulia_muntean@uab.ro