



U.S. EMBASSY
Tirana, Albania



MOBILE JOURNALISM- FROM CORNERS TO CITIES

DEPRESIONI TEK TË RINJTË SHQIPTARË: SI DO TË NDIKOJË NË JETËN E TYRE TË PËRDITSHME?

ARTIKULL
SHKRUAR NGA: Kristjan Abazaj

Depresioni është një gjendje me humor të ulët dhe neveri ndaj aktivitetit. Mund të ndikojë në mendimet, sjelljen, motivimin, ndjenjat dhe ndjenjën e mirëqenies së një personi. Mund të shfaqë trishtim, vështirësi në të menduar dhe përqendrim dhe një rritje ose ulje të ndjeshme të oreksit dhe kohës së kaluar për të fjetur. Njerëzit që përjetojnë depresion mund të kenë ndjenja degjenerimi, mungesë shprese dhe ndonjëherë, mendime vetëvrasëse. Ky fenomen mund të jetë afatshkurtër apo afatgjatë.

Simptoma thelbësore e depresionit thuhet se është anhedonia, e cila i referohet humbjes së interesit ose humbjes së ndjenjës së kënaqësisë në aktivitete të caktuara që zakonisht sjellin gëzim te njerëzit. Gjendja depresive është një simptomë e disa çrregullimeve të humorit siç janë çrregullimi depresiv madhor ose distrofia që është një reagim normal i përkohshëm ndaj ngjarjeve të jetës, siç është humbja e një të dashuri dhe është gjithashtu një simptomë e disa sëmundjeve fizike dhe një efekt anësor i disa ilaçeve dhe trajtimeve mjekësore.

Por si ndikon ai tek të rinjtë shqiptarë?

Simptomat depresive tek të rinjtë nga 13 deri në 18 vjeç, shpesh nuk paraqiten si humor melankolik me trishtim, humbje e interesit, dëshpërim, ruminacion ose mungesë motivimi. Përkundrazi, sjelljet agresive, abuzimi me substancat dhe simptomat somatike mund të maskojnë çrregullimin depresiv. Përveç kësaj, rastet individuale janë shumë më specifike sesa tek të rriturit. Shpesh, adoleshentët shfaqen me simptomat somatike dhe psikologjike si:

1. Konfidencë e paktë (vetëvlerësim i ulët, dyshime rreth vetes)
2. Apati, humbje e kënaqësisë, mungesë përqendrimi
3. Ndryshim i gjendjes së humorit
4. Ndryshime ritmike të gjendjes së tyre
5. Rezultate në shkollë në rënie
6. Ndjenjë e paaftësisë për të mbajtur angazhime sociale dhe emocionale, rrezik i izolimit
7. Rritje e mendimeve për vetëvrasje dhe përpjekje të mundshme për vetëvrasje
8. Ankthe psikosomatike (dhimbje koke), humbje peshe
9. Probleme me gjumin (shpesh nevoja e tepërt për gjumë)

Si mund ta parandalojmë depresionin nese kemi simptoma të atilla ose nëse i shohim tek dikush tjetër?

Edhe pse antidepressivët mund t'i ndihmojnë ata që luftojnë me depresion të moderuar deri të rëndë, zakonisht janë më pak efikasë për ata që luftojnë me depresion të lehtë. Megjithatë, ne mund ta luftojmë depresionin edhe pa ilaçe.

Ushtrimet

Ushtrimet mund të zvogëlojnë depresionin sepse ndikojnë në ndryshimin dhe rregullimin e norepinefrinës dhe serotoninës. Po ashtu, ato lirojnë endorfinën që është përgjegjëse për lehtësimin e dhimbjeve apo stresit. Ekspertët rekomandojnë ushtrime tri deri pesë herë në javë në kohëzgjatje prej 20 deri 30 minutash. Ushtrimet aerobe, siç është ecja e shpejtë në shiritin lëvizës, janë më të mirat, por çfarëdo lloji i ushtrimeve është më i mirë se asnjë ushtrim.

Akupunktura

Si tek shumë lloje të terapisë alternative, nuk ka shumë të dhëna të cilat dëshmojnë që akupunktura lehtëson depresionin, por disa hulumtime sugjerojnë këtë mundësi. Një studim i vogël i Universitetit të Arizonës i kryer në 33 gra me depresion zbulon që 64 përqind e pjesëmarrësve kanë pasur lehtësim. Në studimin tjetër në revistën "Journal of Affective Disorders", 70 të sëmurë me çrregullim të rëndë depresiv të cilët tashmë kanë marrë antidepressiv kanë pasur përmirësim pas akupunkturës, në krahasim me ata që nuk kanë shkuar në akupunkturë.

Në fund të fundit, depresioni është një çështje serioze e shëndetit mendor që prek shumë të rinj sot, po ashtu dhe në Shqipëri. Është e rëndësishme të mbajmë mend se depresioni nuk është një dështim personal, por një gjendje mjekësore që kërkon ndihmë profesionale. Nuk duhet të harrojmë se depresioni është i shërueshëm. Me mbështetjen dhe burimet e duhura, të rinjtë me depresion mund të vazhdojnë të bëjnë jetë të lumtur dhe të përmbushur.