



DEPRESSIÓ

Fitxa informativa

QUÈ ÉS LA DEPRESSIÓ?

QUINS SÍMPTOMES HAURIEN DE PREOCUPAR-ME?

HAURIA DE MOTIVAR LA PERSONA A BUSCAR AJUDA?

QUÈ PASSA SI LA PERSONA NO VOL L'AJUDA?

A ON PUC ADREÇAR-ME PER ORIENTACIÓ?

Què és?

La depressió en la seva vessant patològica es denomina “depressió clínica”. Es manifesta a través d'uns símptomes concrets i que es mantenen durant un temps determinat. Per tant, la depressió clínica és un **trastorn mental que requereix atenció professional**.

Tots ens podem sentir tristos o desanimats en algun moment de la nostra vida. La tristesa és un sentiment comú per totes les persones, de qualsevol edat, condició social i econòmica. Aquest sentiment s'experimenta generalment davant situacions de pèrdua i dol. De forma col·loquial, es diu que s'està “depre”, quan en realitat ens referim a estar desanimat o trist.

El més habitual és recuperar el nostre estat d'ànim habitual sense necessitat de fer cap tractament.

Com es presenta?

Diferenciarem entre els **2 tipus més importants de trastorns depressius**:

☐ Distímia o depressió menor.

La distímia es caracteritza per un sentiment de tristesa o ànim depressiu la major part dels dies de la setmana, durant un any o més, juntament amb alguns dels símptomes inclosos a l'apartat “Com em sento?”, on s'explica com es presenta la depressió. **La persona que ho pateix pot mantenir el seu funcionament quotidià però amb un rendiment per sota del seu potencial**. Si aquest estat distímic no és resolt, en cert casos pot evolucionar cap a una depressió major.

☐ Depressió major.

La depressió major es caracteritza per un **deteriorament greu** o pèrdua important de l'**estat anímic habitual** durant dues setmanes com a mínim i **afecta de forma molt rellevant al funcionament quotidià tant en l'escola com al món laboral, les relacions socials i els interessos personals**. La persona es pot instal·lar en un mal humor intens i persistent, amb passivitat i/o aïllament, manifestacions de desesperació, plors inconsolables. També poden aparèixer reaccions d'enuig i tensions en les relacions familiars, aïllament dels amics amb una disminució de les activitats diàries o una tendència a actuar de forma perillosa com: un consum excessiu i abusiu de begudes alcohòliques i/o drogues entre d'altres.

Com em sento?

Si una persona està clínicament deprimida vol dir que està experimentant com a mínim un dels dos símptomes següents, amb una **durada mínima de dues setmanes**:

☐ Una **tristesa inusual o un humor irritable** que no desapareix.

☐ **Pèrdua de l'interès** o de la **capacitat de gaudir aquelles activitats que anteriorment resultaven satisfactòries i plaents**.

A més d'aquests dos símptomes també s'han d'observar quatre o més dels següents:

- Manca d'energia i **cansament**.
- **Sentir-se sense vàlua**, poc important o culpable quan no hi ha cap tipus de causa que ho justifiqui.
- **Pensar sobre la mort** sovint o desitjar-la.
- **Dificultat** en la concentració i/o **per prendre decisions**.
- Moure's més lentament i, a vegades, vivència de molta agitació amb dificultats per calmar-se.
- **No poder dormir** i, a vegades, **dormir massa**.
- **Pèrdua d'interès en el menjar** i, a vegades, **menjar massa**.

Si creus que tu o alguna persona propera està sofrint aquest problema emocional i estàs preocupat, dóna la volta a la fitxa...

Si vols informació sobre altres temes de Salut Mental entra a la nostra pàgina web: www.espaijove.net

Què puc fer?

És important fer una intervenció precoç en el primer episodi depressiu per assegurar el tractament adequat i prevenir episodis recurrents o recaigudes, que sovint es donen en la depressió no tractada.

Com demanar ajuda?

Pots demanar ajuda als adults de confiança del teu entorn (pares, tutors o altres). També hi ha a la teva disposició dintre de la **xarxa de salut pública** diferents serveis que et podran donar **orientació i atenció especialitzada** si fos necessària:

☎ Pots trucar al telèfon de **Sanitat Respon** (061) per informació i orientació.

☎ Si el teu **Centre Escolar** disposa del **Programa Salut i Escola**, pots demanar visita amb el infermer/-a de la **Consulta Oberta** que et podrà assessorar.

☎ Al teu **Centre d' Atenció Primària de Salut (CAP)**, tens la possibilitat de consultar amb el teu metge pediatra o de capçalera sobre allò que et preocupa i et pot derivar al Servei Especialitzat en Salut Mental si és necessari.

☎ Els **serveis especialitzats** de Salut Mental a la xarxa pública són:

· **Centre de Salut Mental Infanto Juvenil (CSMIJ)**. És el servei d'atenció especialitzada que dóna atenció a les necessitats biopsicosocials de Salut Mental en infants i adolescents menors de 18 anys, i les seves famílies.

· **Centre de Salut Mental d'Adults (CSMA)**. És el servei d'atenció especialitzada que dóna atenció a les persones majors de 18 anys.

Per cada districte de Barcelona hi ha un CSMIJ o CSMA referent, i la sectorització respon al Centre d'Atenció Primària (CAP).

Pel districte de **les Corts** us podeu adreçar a:

CSMIJ de Les Corts

Adreça: c/ Montnegre 21, 3a planta
Telèfon: 93 419 14 59. Horari de 8:30 a 17:30
E-mail : csmij@chmcorts.com

CSMA de Les Corts

Adreça: c/ Montnegre 21, 3a planta
Telèfon: 93 419 14 59. Horari de 8:30 a 17:30
E-mail : csmalc@chmcorts.com

Pels districtes de **Sarrià i Sant Gervasi** pots posar-te en contacte amb:

CSMIJ de Sarrià-Sant Gervasi

Adreça: c/ Montnegre 21, 3a planta
Telèfon: 93 419 09 19. Horari de 8:30 a 17:30
E-mail: csmij@chmcorts.com

CSMA de Sarrià-Sant Gervasi

Adreça: c/ Clos de Sant Francesc, 2-10
Telèfon: 93 280 56 70. Horari de 8:30 a 17:30
E-mail: csmassg@chmcorts.com

Per a més informació

Si vols informació sobre altres temes de Salut Mental o fer alguna consulta, entra a la nostra pàgina web: www.espaijove.net