

QUÈ ÉS? PRINCIPALS XIFRES, CAUSES I ALTRES ASPECTES D'INTERÈS

Què és la depressió?



La depressió és un **trastorn de l'estat d'ànim**. Tot i que totes les persones poden patir sentiments de tristesa ocasionalment de forma transitòria, en algunes d'elles aquests sentiments són persistents i s'acompanyen d'altres símptomes, com per exemple pensaments negatius que dificulten significativament la seva vida quotidiana. Aquestes persones poden tenir un trastorn denominat depressió.

Els **símptomes fonamentals** de la depressió són:

- **Ànim baix, tristesa o sentiments de desesperança.**
- **Pèrdua d'interès en les activitats** amb què es gaudia o **tenir escàs plaer en realitzar-les** la majoria dels dies durant les últimes setmanes.

Principals xifres

Segons l'Organització Mundial de la Salut:

- S'estima que a tot el món el **5% dels adults** pateixen depressió (uns **280 milions de persones**), i **una de cada cinc persones arribarà a desenvolupar un quadre depressiu** en la seva vida, augmentant aquest nombre si s'afegeixen altres factors com malalties mèdiques o situacions d'estrès.
- La depressió és la **principal causa mundial de discapacitat** i contribueix de forma molt important a la càrrega mundial general de morbiditat.
- La depressió **afecta més la dona que l'home**.
- La depressió **pot portar al suïcidi**.
- Hi ha tractaments eficaços per a la depressió, sigui lleu, moderada o greu.

Causes o motius de la depressió i altres aspectes d'interès

No hi ha una sola causa o motiu. Es tracta d'un **trastorn multifactorial** en què s'associen factors genètics, bioquímics, ambientals i psicològics. Tot i que la investigació ha demostrat que es tracta d'una malaltia del cervell, se sap que és el resultat de la interacció complexa de la influència de múltiples gens amb l'ambient i altres factors.

Diferents successos poden actuar com a desencadenants, però de vegades la depressió apareix sense una causa aparent. Altrament dit, un trauma, la pèrdua d'un ésser estimat, una separació conjugal, o qualsevol situació estressant poden desencadenar l'episodi depressiu. Tanmateix, episodis posteriors poden desenvolupar-se amb o sense estrès desencadenant.

Factors de risc



- Haver patit algun **episodi depressiu en el passat**.
- **Antecedents en la família** de persones deprimides.
- Experiències de **pèrdues o estrès**, incloent-hi **mort d'éssers estimats**.
- **Atur, soledat, canvis en l'estil de vida o problemes en les relacions interpersonals**.
- **Situacions conflictives** en el teu entorn.
- Haver patit **traumes físics o psicològics**.
- **Malaltia física** seriosa o **problemes crònics de salut**.
- Algunes **medicines**.
- **Abusar de l'alcohol** o consumir altres **drogues** poden empitjorar la depressió.
- Algunes dones poden ser més vulnerables a la depressió **després del part**, especialment si tenen algun dels factors de risc enunciats prèviament.

Factors protectors

Les **experiències positives** com ara una relació propera amb una parella, amic, família o companys solen ajudar a prevenir la depressió. A més d'altres factors com tenir un objectiu vital a complir, exercici físic de manera regular, alimentació equilibrada, etc.

Altres símptomes de la depressió

A més dels símptomes fonamentals indicats anteriorment es **pot experimentar**: Irritabilitat (enfadar-se fàcilment), ganes de plorar sense motiu aparent, pèrdua d'energia o cansament, problemes de son, pèrdua de l'interès sexual, sentiments d'inutilitat o culpa, pensaments negatius, excessives crítiques cap a un mateix, desitjos de mort o idees suïcides, canvis en l'apetit, que de vegades condueix a variacions en el pes, dificultat per concentrar-se o problemes de memòria.

Més Informació



Recorda: moltes altres persones han tingut depressió i s'han recuperat. Tens dret a demanar ajuda a un professional per a sentir-te millor. **Deixa't ajudar.**

Pla General d'Activitats Preventives 2023

