

## TIPUS DE DEPRESSIÓ I LA SEVA RELACIÓ AMB LES CONDUCTES SUÏCIDES

### Existeixen diferents tipus de depressió?

Hi ha molts tipus de classificacions per als trastorns depressius. Segons el DSM-5 (última versió del Manual Diagnòstic i Estadístic de les Malalties Mentals), alguns tipus de trastorns es classifiquen segons els símptomes específics en:



- Trastorn depressiu major (sovint denominat **depressió**)
- Trastorn depressiu persistent (distímia)
- Un altre trastorn depressiu especificat o no especificat

Altres són classificats per l'etiologia:

- Trastorn disfòric premenstrual
- Trastorn depressiu a causa d'una altra malaltia
- Trastorn depressiu induït per substàncies/fàrmacs



A continuació, desenvoluparem dos dels trastorns depressius més habituals.

#### Trastorn depressiu major (Depressió)

Es caracteritza per la **presència de 5 o més dels següents símptomes**, que **perduren durant dues setmanes**, afectant la conducta del subjecte. Un d'ells ha de ser l'estat d'ànim depressiu o pèrdua d'interès o plaer:

- Estat d'ànim deprimat la major part del dia, gairebé tots els dies.
- Disminució important de l'interès o el plaer per totes o gairebé totes les activitats la major part del dia, gairebé tots els dies.
- Pèrdua important de pes o augment de pes.
- Insomni o hipersòmia gairebé tots els dies.
- Agitació o retard psicomotor gairebé tots els dies.
- Fatiga o pèrdua d'energia gairebé tots els dies.
- Sentiment d'inutilitat o culpabilitat excessiva o inapropiada gairebé tots els dies.
- Disminució de la capacitat per pensar, concentrar-se o per prendre decisions, gairebé tots els dies.
- Pensaments de mort recurrent, idea suïcida recurrents, intent de suïcidis o un pla específic per dur-lo a terme.

#### Trastorn depressiu persistent (Distímia)

Els símptomes depressius que **persisteixen durant  $\geq 2$  anys sense remissió** es classifiquen com a trastorn depressiu persistent. Es caracteritza per:

- A.** Estat d'ànim deprimat durant la major part del dia, present més dies que els que està absent.
- B.** Presència, durant la depressió, de dos o més dels següents símptomes:
  - Poc apetit o augment exagerat de l'alimentació.
  - Insomni o hipersòmia.
  - Poca energia o fatiga.
  - Baixa autoestima.
  - Manca de concentració o dificultat per prendre decisions.
  - Sentiments de desesperança.

### La depressió i els pensaments suïcides

Les persones amb un trastorn depressiu amb freqüència tenen pensaments suïcides i poden intentar suïcidar-se. S'entén per **conducta suïcida** no només la que aconsegueix la pròpia mort, sinó tots aquells comportaments que de forma més o menys directa, amb major o menor intencionalitat, desencadenen un acte autodestructiu.

Si bé el risc suïcida existeix en totes les formes depressives i en tots els moments de la seva evolució, hem d'aclarir que hi ha més risc que passi quan es tracta d'un home, quan la persona és anciana, si existeixen problemes d'alcohol o drogues i si ja ho ha intentat abans. **No s'ha d'ignorar mai una amenaça suïcida** i molt menys una temptativa, la major part dels suïcides avisen d'alguna manera abans de consumir-lo.

**Prevenir el suïcidis és possible** i per això és fonamental detectar la depressió i tractar-la adequadament.

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

