St Jeanne Antide Foundation

Fondazzjoni Santa Ġovanna Antida, ibbażata ġo
Ċentru Antida, Tel 2180 8981
51 Tarxien Road Tarxien TXN1090, Malta, EU.
Reg Nr. VO/0005/14.5.08

Ċentru Antida, post ta' merħba
Mon, Wed, Fri ....8:30am to 12:30 and 2pm to 6:30 pm
Tue, Thurs, ...8:30am to 12:30 and 2pm to 5:00 pm
email

ID-DIPRESSJONI

Kull persuna f'xi punt jew ieħor fil-ħajja għandha mnejn iġġarrab ċirkostanzi li jġagħluha tħossha depressed.

Statistika [i]
Riċerka riċenti turi li bejn wieħed u ieħor 7 minn kull 100 persuna fid-dinja tbati minn dipressjoni wara l-età ta' 18-il sena, f'xi waqt jew ieħor f'ħajjitha.

- 1 minn kull 33 tfal u 1 minn kull 8 adoloxxenti jsofru minn dipressjoni klinika. Is-suwiċidju huwa t-tielet l-aktar kawża komuni ta' mwiet forst dawk ta' bejn l-10 u 24 sena.
- Il-maġġoranza ta' dawk li ngħataw dijanjosi ta' major depression, jirċievu din id-dijanjosi meta jkunu bejn qrib it-30 u fin-nofs tat'tletinijiet.
- Madwar sitt miljun persuna tkun effettwata minn dipressjoni f'età avvanzata iżda 10% biss jirċievu kura.
- Għal kull raġel li jiżviluppa dipressjoni, hemm żewġ nisa li jsofru minnha minkejja r-razza u mezzi finanzjarji.
- Aktar minn nofs dawk li qed jieħdu ħsieb membru tal-familja anzjan jiżviluppaw sintomi ta' dipressjoni.
- 28 fil-mija tan-nisa li jwelldu fid-dinja taqbadhom *post-partum depression*.
- Sas-sena 2020, id-dipressjoni se tkun it-tieni marda l-aktar komuni fid-dinja.

X'mhijiex id-dipressjoni? Id-dipressjoni la hija dwejjaq u lanqas stress. Hija tbatija.

Tipi ta' dipressjoni:
1. Taħlita ta' ansjetà u dipressjoni (anxiety depressive illness).
2. Mild Depression. Il-persuna tista' tfittex forom differenti ta' għajnuna li mhux bilfors tinvolvi mediċina.
3. Major Depression: stat qawwi fejn ikun hemm ċertu tibdil fil-moħħ.

4. Depression mhux tremenda (chronic dystamia) li ddum għal ħafna xhur jew snin u tgħajji 'l bnidem jekk ma jiehux ilkura.
5. Bi-polar affective disorder: il-persuna jkollha waqtiet fejn tkun u tħossha normali jew kuntenta żżejjed u żmien ieħor fejn tħossha depressed. Dan iċ-ċiklu jirrepeti ruħu.

Kawżi ta' dipressjoni:
Jeżistu numru ta' fatturi li jżidu ċ-ċans li wieħed jimrad b'dipressjoni. Dawn il-fatturi jinkludu:
i. *Esperjenzi fit-tfulija* bħal telfa ta' xi ħadd għażiż; stress kbir; u abbuż.
ii. *Stress kbir meta wieħed ikun adult*. Inxebbħu persuna ma' fallakka li fuqha jitgħabba piż fuq ieħor sa ma fl-aħħar il-fallakka tixpakka. Per eżempju persuna li bla waqfien tieħu ħsieb membru tal-familja. Kulħadd għandu l-breaking point tiegħu. Ħafn'aktar minn carers oħra, persuni li regolarment u għal żmien twil, bla waqfien, jieħdu ħsieb membru tal-familja b'mard mentali huma fir-riskju li jimirdu bid-dipressjoni.
iii. *Telfiet fil-ħajja* bħal ma hu impieg, amputation, mewt ta' xi ħadd għażiż.
iv. *Il-karattru*: aspetti tal-karattru li nirtuh jew twelidna bih.
v. Il-ġenetika/ fatturi bijoloġiċi.
vi. Reactive depression: meta t-trigger ikun wieħed estern.
vii. Endogenous depression: fejn il-fatturi huma interniu ġenetiċi

X'inhi d-dipressjoni
Id-dipressjoni ma tiġrix weħedha. Għandu mnejntkun ikkawżata minn żewġ fatturi bħal xi ħaġa li tiġri li ġġagħlek issofri flimkien mal-prediżpożizzjoni għall-marda (ġenetika). Il-moħħ hu magħmul minn mitt elf miljun nervituri li bejniethom jużaw mal-100 sustanza. Il-moħħ ta' min hu marid b'dipressjoni jkun naqaslu xi sustanzi bħas-Serotonin, id-Dopamine u l-Noradrenaline. Din il-marda tikkawża tbatija u tibdil fil-moħħ. Hija forma ta' disprament. Persuni li qed jgħixu fi stress kontinwu se jaslu f'punt fejn il-moħħ se jkun effettwat ..

Dawk il-persuni li wirtu mard mentali għandhom mnejn (a) ikunu effettwati mill-istaġuni (tibdil tad-dawl). Għawdex hemm min jgħid "jaqbdu dipressjoni fi żmien il-ful." Bl-Ingliż hawn jingħad: "as mad as a March hare." (b) taqbadhom għax ikunu taħt stress; jew (c) taqbadhom għal xejn b'xejn.

Xi jħossu persuni li jsofru mill-marda tad-dipressjoni? – SINTOMI
1. *Il-ħsus*: persuna tgħid li tħossha qalbha sewda; li tagħli għax sebaħjew tibża' għax ġej il-lejl; li mhi kapaċi għal xejn; li qed tara swidija; li l-passat kien kollu diżastru; li ma tara xejn tajjeb fiha nnifisha; li hi żball tan-natura;
2. *Anhidonia*: jiġifieri meta persuna titlef il-kapaċità li tieħu gost.
3. Tħoss *sens ta' ħtija* għal dak li qed jiġrilha.
4. Meta persuna titlef kull tama fil-futur (hopelessness).
5. *Sintomi fiżiċi* bħal żieda fil-piż jew nuqqas fil-piż; uġiegħ; tbati biex tipporga jew ikollha dijarea ; ma tinħasilx;
6. *Irqad* żejjed jew nieqes. Fl-irqad żejjed, il-persuna tħossha qed tikseb wens; tħossha qed tbati anqas; tħoss li b'hekk se jirnexxilha ma taħsibx. Madanakollu xorta tibqa' għajjiena.
7. Sintomi oħra: Ma toħroġx mill-kamra tas-sodda u mid-dar; tintappa t-twieqi ħalli ma jidħolx dawl għax tippreferi d-dlam; ma tkun trid titkellem ma' ħadd; ma tkunx trid tara lil ħadd; tirrifjuta li tħalli niex iżuruha, anke familjari; ma tkunx trid tmur għall-għajnuna.

Il-kura, kemm iddum biex taħdem, u l-fejqan

Ħu ħsieb il-kawża. Jekk depressed minħabba separazzjoni, relazzjoni li qed tiqras, mur għall-għajnuna għal dan ukoll sabiex tkun qed tattakka l-kawża minn għeruqha. Illum il-ġurnata l-maġġoranza tal-GPs u Psikjatri jittrattaw id-dipressjoni MHUX b'KALMANTI iżda b'żieda fis-sustanzi tal-moħħ, (anti depressants) dejjem skont il-ħtieġa tal-persuna. Dan sabiex in-nervituri jerġgħu jiġu f'tagħhom.

- **Iridu jgħaddu xi 3 ġimgħat biex tibda taħdem il-kura.**
- **Iridu jgħaddu xi 6 ġimgħat sa ma tara effetti tajba**.

Il-maġġoranza jfiqu.
Dawk il-persuni li taqbadhom dipressjoni darbtejn f'ħames snin jew tliet darbiet f'ħajjithom ikollhom jibqgħu jieħdu l-kura għal għomorhom.
Min iwaqqaf il-mediċina qabel 6 xhur, se jkollu 80% ċans li jerġa' jaqa' f'dipressjoni.

ECT: Forma oħra ta' kura effettiva li tintuża rarament imma li tintuża b'effetti pożittivi ħafna hija l-ECT (Electro Convulsive Therapy). Din il-magna tistimula l-moħħ b'electrodes għal 10 sekondi taħt il-loppju. Tingħata darbtejn f'ġimgħa u l-persuna trid tkun sajma minħabba l-loppju. Wara l-10 sekondi, il-persuna tistejqer, tieħu belgħa kafe wara sagħtejn u tmur lura d-dar. Din il-kura hi effettiva ħafna u persuna jirnexxilu jgħaddilha aktar maljr Iserraħha ħafna. M'hemmx periklu ta' *brain damage* permanenti u l-memorja li tintilef terġa lura wara jum jew tnejn. L-ECT ġieli tintuża għall-post-partum psychosis meta jkun hemm periklu li l-mara tikkommetti suwiċidju jew/ u toqtol lit-tarbija. L-ECT mhix babaw li wieħed għandu jibża minnha.

Id-dipressjoni u s-suwiċidju: Dipressjoni qawwija tista' twassal persuna biex tikkommetti suwiċidju. Biex persuna tasal biex tneħħi ħajjitha b'idejha, min jaf kemm tkun qed tbati. Il-kawża hija s-sofferenza interna li wieħed iħoss minħabba l-marda nnifisha. 10% ta' min ibati minn dipressjoni u ta' min ibati minn skiżofrenija jikkommettu suwiċidju. Għandna nħobbuhom u naċċettaw il-fatt.

X'għandna nagħmlu?
Ħafna drabi il-familjari ma japprezzawx biżżejjed it-tbatija li tħoss persuna depressed.
Irridu nigdmu lsienna u nirrealizzaw li kummenti bħal "U ejja qum minn hemm, ejja, isa....", jew "ja għażżien, qum u inħasel, se tibqa rieqed?" huma kummenti li jgħaddsu lil dak li jkun aktar 'l isfel.
Għandna bżonn li:

1. Naċċettaw li l-persuna tbati minn dipressjoni;
2. Nifhmu li l-persuna ma tiflaħx. Nempatizzaw magħha u nuruha li qed nifhmu li hi tassew ma tiflaħx u li l-marda mhix qed tħalliha tiffunzjona sew.
3. Nuruha biċ-ċar li aħna qegħdin hemm għalija għal dak kollu li jkollha bżonn.
4. Ngħinuha b'mod ġentili biex taċċetta li tmur għall-għajnuna u ngħinuha tagħmel appuntament u nakkumpanjawha jekk tridna.
5. Inħeġġuha toħloq ftit struttura fil-ħajja billi tagħmel pjan żgħir, pjan maniġġabbli, sabiex tagħmel xi ħaġa fid-dar. Nagħmlu dan b'għożża, imħabba u l-kelma t-tajba.
6. Nibqa' nittama u nħeġġeġ it-tama. Niftakar li l-maġġoranza jiġu f'tagħhom mill-ġdid. Min ma jiġix tajjeb, jista' jiġi ferm aħjar. Kompli fittex l-għajnuna.
7. Mur kellem professjonista u ibqa' mur kull meta jkollok bżonn – bi dritt – b'obbligu għall-persuna marida. Ma jimpurtax jekk tfittex *second opinion*.

[i] Figuri ppubblikati fuq id-Dipressjoni: Journal of the American Medical Association, World Health Organization, National Institute of Mental Health (USA), Depression u Bipolar Support Alliance, Center for Mental Health Services, Brown University Long Term Care Quarterly.