

דיכאון הוא אחת מהבעיות  
הבריאותיות השכיחות ביותר.



אם לא מטפלים בדיכאון, הוא עלול לגרום לכם לא להצליח בלימודים או בעבודה, לאבד קשר עם חברים ועם משפחה, עלול לגרום להתמכרות ובמקרים קיצוניים אף לסיכון מוגבר להתאבדות.

## מהם רגשות נורמאליים ומהו דיכאון?

כולנו מרגישים לפעמים עצובים או ב'דאון' - זה אנושי. 'עצבות' יכולה להיות ביטוי למשהו ספציפי, כמו לסיום קשר זוגי או לכישלון במבחן. 'דיכאון' משמעו שרגשות של עצב ודכדוך נמשכים זמן רב יותר מהנורמאלי ומונעים מכם ליהנות מהדברים שנהניתם מהם בעבר.

ישנם סוגים שונים של דיכאון. דיכאון מוגדר כ"קליני", לאחר שאותם רגשות של דכדוך ועצב הולכים ומתגברים בפרק זמן ארוך, של לפחות מספר שבועות. אנשים צעירים חווים לא פעם שינויים במצב הרוח (תחושה של 'היי' ולעתים גם של 'דאון') והם עלולים להיות עצבניים יותר ורגישים יותר מהרגיל. זאת הסיבה שבגללה קשה לאבחן דיכאון קליני, ולעתים מבלבלים אותו עם מצבי רוח נורמאליים של גיל ההתבגרות.

## סימפטומים טיפוסיים של דיכאון כוללים:

- חוסר בשמחת חיים, מצב רוח רע ועצבנות ולעתים תחושה של ריקנות או אדישות
- איבוד עניין והנאה מפעילויות שבעבר נהניתם מהם
- איבוד תיאבון ומשקל (במקרים מסוימים אנשים 'אוכלים' כדי להתנחם' ועולים במשקל)
- בקושי ביכולת להירדם או לחילופין שינה מרובה מדי ורצון להישאר במיטה במשך שעות רבות במהלך היום
- עייפות, חוסר אנרגיה וחוסר מוטיבציה
- תחושות של דאגה או של מתח
- קושי להתרכז ולקבל החלטות
- תחושה רעה, תחושה של חוסר ערך או של אשמה
- ביקורתיות עצמית ואשמה עצמית
- מחשבות אפלות וקודרות, כולל מחשבות על מוות או על התאבדות

**דיסתימיה** הינה סוג מתון יותר של דיכאון, אך היא נמשכת לעתים קרובות זמן רב יותר ויכולה להימשך חודשים או שנים. אנשים המתמודדים עם דיסתימיה עדיין מסוגלים לבצע מטלות יומיומיות, אך עם פחות עניין, ביטחון והנאה. דיסתימיה מפריעה גם לשינה, לתיאבון, לאנרגיה ולריכוז.

דיכאון עלול להיות גם ביטוי להפרעה דו-קוטבית.

אנשים המתמודדים עם דיכאון חווים לעתים גם התמודדות עם בעיות רגשיות או פיזיות אחרות, כגון חרדה או שימוש מופרז בסיגריות, באלכוהול או בסמים.



# דיכאון

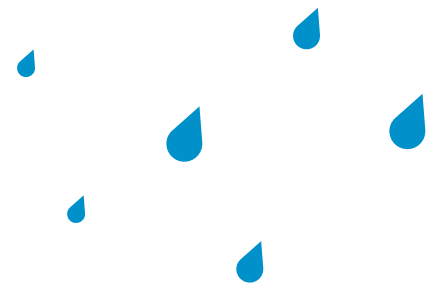
## דיכאון והתאבדות

אדם מדוכא עלול להימצא בסיכון להתאבדות. אם מישהו נמצא בסיכון כזה, הוא חייב עזרה דחופה. אם נראה לכם שמישהו חושב על התאבדות, נסו לארגן תמיכה כלשהי מצדם של חברים קרובים או של חברי משפחה שאפשר לסמוך עליהם. נסו להרחיק מהאדם המהווה סכנה לעצמו כל כלי או אמצעי היכול לשמש אותו לביצוע התאבדות (כמו גוללות או נשק) ונסו לעודד אותו לגשת לטיפול מקצועי.

אם יש לכם מחשבות על התאבדות או תכניות לפגוע בעצמכם, חשוב מאוד שתחפשו עזרה באופן מיידי. דברו עם מישהו שאתם סומכים עליו או צרו קשר עם המרכז לבריאות הנפש המקומי או למחלקת המיון של בית החולים. הם יעזרו לכם בהתמודדות עם הרגשות הללו ויסייעו לכם לשמור על עצמכם בטוחים.

## קבלת עזרה לדיכאון

חשוב לדבר על הבעיות שלכם. בקשו עזרה ודברו עם מישהו/י שאתם סומכים עליו/עליה: הורה, מורה, יועצת בית ספר, בן משפחה או חברה. רוב האנשים מסוגלים להחלים מדיכאון כאשר הם מקבלים טיפול מקצועי. הטיפול בדיכאון מתבסס בדרך כלל על טיפול פסיכולוגי ('דיבור') ואם יש צורך, גם על תרופות. רוב האנשים מתחילים להרגיש טוב יותר או שמים לב לשיפור במצבם לאחר שבועיים עד שישה שבועות לערך. אימוץ של אורח חיים בריא, אכילה נכונה ואימון גופני, מסייעים לשיפור מצב הרוח. נסו לאמץ טכניקות להירגעות, כתבו על הרגשות שלכם, הפחיתו תחושות של מתח והימנעו מצריכת אלכוהול וסמים אחרים. אבל זכרו כי ימים מסוימים יהיו טובים יותר מימים אחרים. התגברות על דיכאון עשויה לקחת זמן, במיוחד אם הוא נמשך זמן מה והפך ל'דרך חיים'.



למידע נוסף כנסו לאתר שלנו או התקשרו  
[www.headspace.org.il](http://www.headspace.org.il) 🌐 03-504-0900 📞

אירגון headspace ממומן על ידי המוסד לביטוח לאומי, רשויות מקומיות וקרנות פרטיות ומפוקח על ידי משרדי הבריאות, החוזה והחינוך. למען הסר ספק, מובהר ומודגש כי האמור במסמך זה מהווה מידע כללי בלבד, ואין בו כדי להחליף ייעוץ רפואי ואו פסיכולוגי ואו כל ייעוץ אחר. אנוש - העמותה הישראלית לבריאות הנפש (המפעילה את פרויקט headspace) ואנו מי מטעמה, אינם אחראים לכל נזק ואו תוצאה ואו הוצאה ישירים ואו עקיפים, שיתגרמו בעקבות הסתמכות ואו שימוש במידע המופיע במסמך זה. השימוש בשם headspace הוא תחת תנאי רישיון מ-headspace אוסטרליה.