

דיכאון קל

למרות השם "דיכאון קל", עבור רבים הדיכאון הקל אינו קל כלל וגורם לסבל רב. בניגוד לדיכאון החמור שנקרא גם דיכאון מג'ורי, הטווח של הדיכאון הקל הוא רחב יותר, ולמרבית האירונים, דווקא תכונה זו הופכת אותו לפחות מובהק. לדוגמה, בדיכאון מג'ורי הסימפטומים חייבים להתרחש במשך שבועיים לפחות ולהשפיע על האדם ברוב שעות היממה. בדיכאון מג'ורי ייתכנו פעולות אובדניות או מחשבות אובדניות, ואלו בדיכאון קל אלו נדירים ביותר. כמו שאפשר לצפות, דיכאון קל הוא נפוץ יחסית ולפחות חמישית מן האוכלוסייה תסבול מתישהו מסימפטום אחד שלה. היחס בין מי שסובל לדיכאון מג'ורי לבין מי שסובל מדיכאון קל הוא לערך 1:7.

הסימפטומים של הדיכאון הקל וכיצד מאבחנים אותו

הסימפטומים של הדיכאון הקל כוללים רשימה של תופעות מנוגדות וכאלו שעשויות להתקיים זו ליד זו. לדוגמה, ירידה בתיאבון, תיאבון מוגבר, עודף שינה או קושי להירדם, חוסר אנרגיות, תשישות, ירידה בביטחון בערך העצמי, קושי בקבלת החלטות ובריכוז ותחושה כללית של חוסר אונים.

בנוסף לסימפטומים הספציפיים הנ"ל, דיכאון קל כמעט תמיד גורם לפגיעה בפעילות החברתית, במישור המקצועי או הקשרים הבין אישיים של האדם. אם האדם נראה עצוב יותר, אינו חברותי ושמח כמו פעם, ייתכן מאוד שהוא סובל מדיכאון או בדרך לסבול ממנו.

אצל אנשים לא מועטים יש קשר ישיר בין הנפש לגוף ולכן הסימפטומים הראשונים לא יראו בהכרח כמו תסמינים נפשיים קלאסיים. סימנים שצריכים להדליק נורה אדומה יכולים להיות תלונות חוזרות ונשנות על כאבי ראש וצוואר או כאבי בטן ואפילו כאבי שיניים, במיוחד אם הבדיקות לא מוצאות ממצאים אורגניים שיכולים לגרום להן.

מכיוון שדיכאון קל עשוי להשפיע על סביבת העבודה, גם תפוקה נמוכה יותר עשויה להעיד על דיכאון, ולכן חשוב לא להתעלם גם מאבחנות של קולגות.

כיצד לטפל בדיכאון קל?

לא תמיד מצבי רוח מתחלפים מעידים על דיכאון, אך דיכאון קל הוא לא דבר שיש להקל בו ראש מכיוון שהקל יכול להפוך למג'ורי והרוב המכריע של הסובלים מדיכאון קל עשויים לעבור לשלב החמור יותר אם לא יטופלו בהתאם.

בדרך כלל מתחילים בטיפול פסיכולוגי סטנדרטי בו מנסים לברר את חומרת הסימפטומים והסיבות להם. בהקשר הזה, חשוב לזכור שלמרות כי ישנם אנשים הנוטים לדיכאון או יש להם היסטוריה של דיכאונות במשפחה (מה שיכול להביא להתפרצות של הפרעות נפשיות חריפות), אסור לשלול גם גורמים חיצוניים כמו למשל כישלונות אישיים, מצבים עכורים במישור הרומנטי, שינוי לרעה במצב הכלכלי וכו'.

לעיתים יש צורך בטיפול פסיכולוגי אקטיבי יותר בו לא רק מבצעים ניתוח של המחשבות והתחושות הפנימיות ("לעבוד על הנפש"), אלא גם לומדים כיצד לשנות את דפוסי החשיבה ולהתמודד מול מצבי לחץ ביום יום. יש מספר מתודות כאלו, כאשר אחת מהמפורסמות ביותר היא CBT (תרפיה קוגניטיבית התנהגותית).

שימוש בתרופות גם הוא יכול להוות פתרון, אך המחשבה ש"כולם לוקחים ציפרלקס ומסתדרים" עשויה להיות מסוכנת: טיפול תרופתי כשלעצמו אינו מספיק, ואחת הסיבות לכך היא שהשפעה של התרופות מתחילה רק מספר שבועות לאחר שמתחילים לנטול אותן, כאשר גם ההשפעה הזו עלולה להשתנות מאוד מאדם לאדם. יתרה מזאת, התרופות עלולות לפתח תלות ולגרום לתופעות לוואי, במיוחד אם נוצר שילוב מסוכן כמו למשל שתיית אלכוהול מרובה עם השימוש בהן ללא פיקוח רפואי.

לבסוף, הקפדה על אורח חיים בריא עשויה אף היא לתרום לשיפור המצב רוח. לדוגמה, יש לא מעט מחקרים המראים שפעילות ספורטיבית אחראית במידה רבה לשחרור האנדורפינים הגורמים למצב רוח טוב, וכיום יש יותר ויותר עדויות לכך שגם התזונה שלנו עשויה להשפיע על מצב הרוח ולא רק על מצבנו הכללי בטווח הארוך.

