

КАПИТАЛ



K:Reader - изданията



Организатор:

КАПИТАЛ

Съорганизатори:

大成 DENTONS

UniCredit Bulbank

JEREMIE

// LIGHT / ТЕМА

Депресия за нашите деца

Защо родените между началото на 80-те и края на 90-те страдат от депресия и тревожност повече от поколенията преди тях

8 сеп 2017, 13:45, 56115 прочитания

Препоръчване (82) Like 2.3K G+ LinkedIn Twitter Email T

Лия Панайотова



SAN STEFANO PLAZA
APARTMENTS FOR SALE
DIRECTLY BY INVESTOR
0887 577 796, 0876 800 493
sales@sanstefanoplaza.com

24 ЧАСА | 7 ДНИ

ЧЕТЕНО | ПРЕПОРЪЧАНО | КОМЕНТИРАНО

- Ще удържи ли Борисов властта 16 ное 2018, 3598 прочитания 3
- Столичната община няма да купува къщата на Яворов 15 ное 2018, 2670 прочитания
- Борисов няма да подава оставка и няма да прави нов кабинет в този мандат 15 ное 2018, 1869 прочитания 6
- Вечерни новини: Борисов иска да остане на власт, Тереза Мей осигури сделката за Brexit 15 ное 2018, 1758 прочитания 1
- Ветото на президента върху данъчните закони не мина в бюджетната комисия 15 ное 2018, 1251 прочитания 2

Всички новини

ОЩЕ ПО ТЕМАТА

Мрак над Европа

В някои части от Стария континент, слънцето остана скрито за рекорден брой дни
26 яну 2018

10 години, които промениха света, но не и България

Някои от по-важните теми в новия брой на "Капитал"
8 сеп 2017

Д-р Кимон Ганев: Любопитството към живота е едно от най-добрите средства за предотвратяване на депресията

Учредителят и клиничен директор на Център за психотерапия, психологично и психиатрично консултиране "Динамика" пред "Капитал"

Наскоро мой приятел, успешен и привидно щастлив 29-годишен човек, сподели, че от години се бори с депресията. Каза, че епизодите идват и си отиват, без да разбира защо и какво точно се случва с него. Въпреки всичко, което има и постига, на моменти едва понася да живее със себе си. "Извадам в дупка, от която трудно успявам да се измъкна. Сякаш в момента това се случва на много хора, защото нашето поколение няма обща цел, няма външна борба, която да води", завърши той.

Какво всъщност е депресия

АБОНИРАЙТЕ СЕ ЗА КАПИТАЛ

Получавате достъп до всички статии и целия архив на вестника.

Регионалният офис за Европа на Световната здравна организация (СЗО) дефинира депресията като: "Често срещано психично разстройство, характеризиращо се с продължително чувство на тъга, загуба на интерес и удоволствие, усещане за вина, ниска самооценка, физическа и психическа умора, нарушени сън, апетит, концентрация. Епизодите могат да имат дълга продължителност и да се повтарят

8 сеп 2017

Един за всички

Все повече преминали през трудности българи споделят преживяванията си в книги – означава ли това, че сме по-склонни да говорим за проблемите си

8 сеп 2017

Децата на кризата

Какво мислят за десетилетието след кризата онези, които пораснаха по време на нея

8 сеп 2017

периодично, като така увреждат способността на човек да функционира пълноценно, да се справя с ежедневните си задължения."

Важно е да се прави ясно разграничение между депресия и тъга. Депресията е безобектна, тоест не може да бъде отдадена на точно определена причина. Понякога влиянието ѝ е толкова всеобхватно, че човек се чувства физически неспособен дори да стане от леглото или да се нахрани. Затова съвети като "просто се поразходи и направи нещо приятно" или "стегни се" са, меко казано, неуместни и показват единствено неразбиране. Според Департамента по психиатрия и психология на световноизвестната клиника Мауо депресията не е признак на слабост, а сериозен проблем.

Поколението У и депресията

Според данни на СЗО от февруари 2017 г. животът на над 300 милиона души в цял свят е засегнат от различни форми на депресия. Въпреки наличието на утвърдени методи за лечение и превенция на депресивно разстройство едва около 10% от хората търсят помощ. В същото време самоубийствата са втората най-честа причина за смъртност в групата 15 - 29 години. В доклад от 2012 г. СЗО нарича депресията "световна криза" и съобщава, че до 2030 г. тя ще се превърне в най-разпространеното оплакване. От друга страна, изследване на Калифорнийския университет сравнява данни за депресия и тревожност, събрани от 52 248 деца и студенти, за периода 1950 - 1990 г. Резултатите показват, че средностатистическите деца от 90-те години са изложени на по-голям риск от депресия и тревожност, отколкото децата - психиатрични пациенти, от 50-те години. Данни на Медицинския университет – София, от 2013 г. пък сочат, че 54.7% от студентите по медицина страдат от лека до тежка форма на депресия.

Всички тези данни говорят, че депресията е широко разпространено състояние и е важно да се дискутира открито. И грамотно.

Поколението У, познато още като милениалите, са хората, родени между началото на 80-те и края на 90-те години на ХХ век. На пръв поглед много от тях изглеждат добре адаптирани към средата – имат образование, работа, следват тенденциите и са по-разкрепостени от предишните поколения. В същото време обаче психологически изследвания, които правят сравнителен анализ между генерациите, показват, че поколението У е най-депресивното досега. На милениалите в повечето държави не се налага да обикалят улиците, въоръжени до зъби, и да организират преврати. Войната на това поколение, изглежда е вътрешна – със себе си, с депресията и тревожността, които се превръщат в епидемия, но за които все още се срамуваме да говорим.

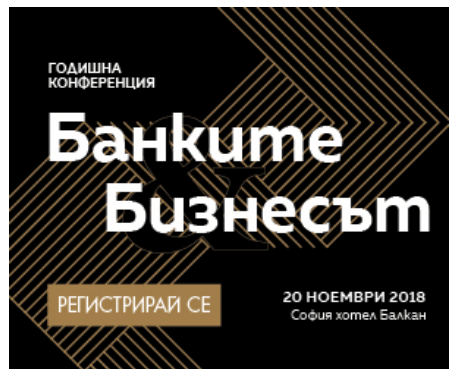
Как изглежда депресията

Докато работех по тази тема, с мен се свързаха познати и приятели от поколението У, за които никога не съм предполагала, че са се борили с депресията. Исках да разкажат за своето преживяване, за да може други хора, които преминават през нещо подобно, да видят, че не са сами или "луди". Да разберат, че има изход. Ето част от техните разкази:

"Имах чувството, че живея като насън. Все едно въздухът беше постоянно задимен и не можех да видя нищо ясно. Колкото повече се съпротивлявах на самотата, страха и мъката, толкова повече затъвах. Като в плаващи пясъци. И всичко това, защото не си позволявах да страдам нормално, колкото ти е нужно." Б.

"При мен депресията започна с чувство за постоянна умора и липса на желание и сили да върша дори най-любимите си дейности. Минаха няколко години, докато си дам сметка, че състоянието ми не е просто умора. Започна да ми коства огромно усилие на волята да стана от леглото, да си измия зъбите, да изляза от къщи. Опитвах различни начини - спорт, нови предизвикателства, нови проекти, но нещата се влошаваха. В един момент просто реших, че не мога повече да живея така, и потърсих психолог. Терапията не ми помогна, затова се насочих към психиатър и започнах да пия хапчета. Това помогна. За пръв път от години се събуждах с енергия. Все още имам моменти, когато съм "долу", но вече имам желание и сила да се справям с тях." К.

"Страшно важно е близките ти хора да те разберат. Не да ти се карат и да те обвиняват, че бездействаш." А.



"Едно от най-трудните неща беше да разбера какво се случва в действителност и да осъзная, че човекът до мен страда от депресия. Да си във връзка с някого, който е в депресия, не означава, че той постоянно е замлъкнал или в лошо настроение. Напротив. Точно оттам идва объркването. Плашещо е, когато усетиш, че започваш да губиш самия себе си, докато се опитваш да бъдеш полезен и да подкрепяш другия. Накрая осъзнах, че колкото и да се стараеш, човекът до теб трябва сам да иска да си помогне. Външният натиск не върши работа – само можем да сме опора на близките си." Л.

Защо депресията е толкова разпространен проблем сред милениалите

Факторите един човек да страда от депресия са много. Трудно може да се посочи една конкретна и устойчива причина. Все пак семейната история се приема за един от малкото общовалидни критерии. Така например изследване от 2013 г. сравнява 3 поколения австралийски семейства, за да открие, че децата, чиито родители, а дори баби и дядовци, са страдали от психични разстройства, са изложени на по-сериозен риск (*A three generation study of the mental health relationships between grandparents, parents and children*).

В същото време се оказва, че поколението У страда от много по-нестабилно психично здраве в сравнение с предишните генерации. През 2010 г. Университетът в Сан Диего публикува научен труд, който съпоставя информация за психологическите характеристики на младите хора в периода 1938 - 2007 г. и установява следното:

През 2006 г. два пъти повече тийнейджъри казват, че преживяват повтарящи се периоди на депресия и тревожност, в сравнение с 1986 г.

В периода 1989 – 2001 г. два пъти повече ученици са потърсили помощ за депресивен епизод, а 3 пъти повече съобщават за мисли, свързани със самоубийство.

За периода 1938 -2007 г. броят на учениците и студентите, които показват нива на депресия, тревожност и параноя над нормата, се е увеличил 5 пъти.

Дори ако оставим статистиката настрана, в разговорите с представители на поколението У темата за депресията се появява често. От една страна, вероятно това поколение говори по-свободно за психичното здраве, отколкото своите предшественици. От друга обаче, не можем да не си зададем въпроса защо все повече млади хора водят битка с депресията.

В световен мащаб преглед на психологическите проучвания намира отговора в пет основни причини:

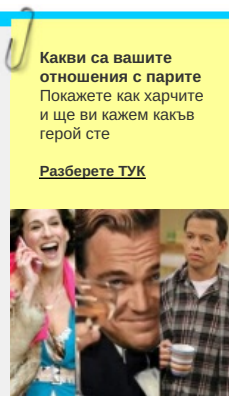
1

2

[Следваща страница » "1. Големият избор обърква"](#)



Етикети: [данни](#) [депресия](#) [здраве](#) [изследване](#) [СЗО](#) [среда](#) [тревожност](#)



Какви са вашите отношения с парите
Покажете как харчите и ще ви кажем какъв герой сте

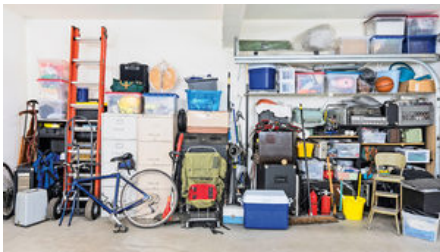
[Разберете ТУК](#)

Разбирате ли се добре с парите?

Прост въпрос, чиито отговор обаче често затруднява. За някои хора парите са просто символ за личен или професионален успех. Други ги възприемат като средство за по-висок социален статус и неговата демонстрация без значение дали са щастливи или не.

Направете този бърз и забавен тест, за да разберете какъв герой сте, как харчите, какви са рисковете и как да подобрите отношенията с парите си.

capital.bg/partners/unicredit



Вещи в повече

Няколко проверени идеи за това как да се освободим от непотребните вещи в дома си по човечен и щадящ околната среда начин

2 ное 2018, 33516 прочитания



Принтирано небето, принтирано морето

3D отпечатани дрехи, шоколад, биомимикрия, протези – какви възможности дава все по-достъпната технология тук и сега

25 окт 2018, 20523 прочитания

14 КОМЕНТАРА

Избор на тип:

[Новите коментари отгоре](#)

[Първите коментари отгоре](#)



sparti

Рейтинг: 312

Неутрално

1

9 сеп 2017 09:27

Понеже хората с депресия са много и преживяването не е от най-приятните ще си позволя да им дам няколко обикновени съвета - може да се изпълняват поотделно. Започнете да извършвате някаква работа с ръцете си - за предпочитане, такава каквато не сте правили много-много досега. Сгответе някоя проста манджа, ако не сте готвили. Нарисувайте няколко обикновени пейзажни картини, ако не сте рисували. Ако съвсем сте скарани с рисуването, правете мозайки или фигурки от нещо, което имате много бройки - кибритени клечки, капачки или сламки - в ютуб има достатъчно видеа. Поправете нещо счупено. Запишете се на едnodневна екскурзия някъде. И последно - депресиите имат сезонност. Пикът е през пролетта и втори по-малък пик през есента. Сякаш чувстваме че с лятото и слънцето сякаш нещо и от нас си отива. Имайте едно наум, че може да ви се случи и знайте, че след няколко седмици ще отминете.

sivizasmet.blogspot.com



Оценка
-2 +10



Vladi Ivanov

Рейтинг: 8

Неутрално

2

9 сеп 2017 15:23

Ти му казваш, той ти казва... В статията много точно е написано - "Затова съвети като "просто се поразходи и направи нещо приятно" или "стегни се" са, меко казано, неуместни и показват единствено неразбиране." Имат предвид теб.



Оценка
-5 +7



Vladi Ivanov

Рейтинг: 8

Неутрално

3

9 сеп 2017 15:29

*д ;).



Оценка
+3



Александра

Рейтинг: 514

Неутрално

4

9 сеп 2017 16:27

Мислила съм си - така, за себе си, без да претендирам, че е вярно - за още две причини, които може би задълбават депресиите в нашето поколение. През по-голямата част от човешката цивилизация, животът ни е бил силно застрашен от външни фактори - в ранната зора диви зверове, после репресии, войни, болести, глад и т.н. Предполагам, хората са били свикнали с мисълта, че животът е несигурен и всеки момент нещо може да те повали, но през вековете е имало ясна външна заплаха, свързана с тези страхове. Поколението У живее може би в най-сигурната външна среда, където няма кой знае какви непосредствени заплахи. Това, от една страна, малко обезценява живота - не можеш да си дадеш ясна сметка какво е да го загубиш, от друга - вродено заложената тревожност за самосъхранението ти стои някъде там, но без ясна причина и заплаха. Което я превръща в абстрактна и неопределена. Втора сериозна причина за депресиите, по моему е, че това поколение се сблъсква с може би най-бързата промяна в заобикалящия го свят - експоненциала на технологичното развитие, начините на общуване, придвижване, въобще - променени са коренно всички ежедневни дейности. Еволюционно ни трябва повече време да се приспособим и дори и да успяваме, това причинява голям стрес и разминаване между вродените ни инстинкти и навици и това, което трябва да правим. Между това, което генетичната памет ни казва да обичаме, харесваме, да се уповаваме и това, което реално се случва.



Оценка
-2 +17



Валентин

Рейтинг: 442

Неутрално

5

9 сеп 2017 23:56

Слава на Летящото спаетено чудовище - държавата не регулира прекомерно психо докторите...



Оценка
-1 +4

Данъчните и обрчките от фирми са бесни след като разбраха как някои легално намаляват дължимия данъчно-осигурителен рекет: <http://tinyurl.com/malkodanaci>



zmuz

Рейтинг: 245

Неутрално

6

10 сеп 2017 05:47

Понякога, подчертавам - понякога, причините за депресия са ясни. Една от основните е несъответствието между усещания от даден човек потенциал за собствения му живот и реалността - това, което е постигнал. С годините това усещане за разминаване само се задълбочава, тъй като става все по-ясно, че няма да е възможно да се преодолее - поради биологически и социални причини. Психотерапията е съмнително средство за помощ тъй като човек в такава ситуация има най-вече нужда от състрадание и съпричастност, тези неща могат да се получат само от приятели и близки, психотерапевтът (дори и добър да е) не ти е приятел и не е емоционално обвързан с теб, отношенията са стриктно делови. А антидепресантите са една от големите злини на съвременния свят - за това САЩ най-вече имат принос - те само блокират и набутват на заден план (подсъзнателен) причините за депресия, но не ги лекуват. Хората стават безчувствени, но тази безчувственост се съпровожда с определена лекота, която е причина да се говори, че "помагат". Променя се и характера на човек на антидепресанти, често пъти той се превръща в постоянно усмихващо се чучело, уж човек, а от него само черупка останала и вътре - нищо. А ако спре антидепресанта - мисли за самоубийство и т. н. - тоест създава се зависимост като към наркотик. Не случайно в САЩ толкова много зомби живеят - мозъците им изпържени от консуматорство с единствена алтернатива - антидепресант.



Оценка
-1 +8



smotlxxx

Рейтинг: 560

Неутрално

7

10 сеп 2017 10:58

До коментар [#6](#) от "zmuz":

Така е, другарю, антидепресантите от САЩ са зло и лекуват само симптомите, и зомбират хората. А ето бояришника, например, решава проблема из основи и няма странични ефекти.



Оценка
-3 +4



princess_x

Рейтинг: 1812

Неутрално

8

10 сеп 2017 21:59

Убедена съм, че голяма част от тези т.н. депресирани, съвсем не страдат от клинична депресия и симптомите им могат да бъдат регулирани с някои наглед незначителни промени в начина на хранене и живот. Стува ми се доста повърхностно събирането на цяло едно поколение в купа "депресия", както и "обясненията" за това. Обобщенията са винаги спорни.



Оценка
-1 +8



Pow

Рейтинг: 778

Неутрално

9

11 сеп 2017 02:47

Пичове никой не може да има всичко и всичко в тоя живот е компромис, просто който не го разбере ще се депресира, нормално.



Оценка
+6

Give a man a mask and he'll tell you the truth



zmuz

Рейтинг: 245

Неутрално

10

11 сеп 2017 06:51

До коментар [#7](#) от "smotlxxx":

Така е, но само при спазване на пропорциите - бояришник - две части, "Столичная" - три, и "Московская" - четири. Определено помага, опитвал съм.



Оценка
-1 +2



нус11531966

Рейтинг: 5

Любопитно

11

12 сеп 2017 11:18

Много добра статия. Хубаво е да се прочете и от хора които не ги мислят тези неща, за да са наясно със света. А решенията просто е добре да се действат !



Оценка
+2



convince

Рейтинг: 1793

Неутрално

12

12 сеп 2017 12:59

До коментар [#4](#) от "Александра":

Я се постави на местото на жените от Империята на Древния Рим и тяхната роля в социума на тази регулирана благосъстоятелна общност, представляваща целия познаваем свят тогава.



Оценка
-1 +2

Живей като тях.

Вярвам, че депресирани не е имало, цели 1000 години, поне!



mickmick

Рейтинг: 583

Неутрално

Няма казарма... т.е. човек да свикне с това по-глупав да речем да те командва, или просто да изпълнява не много смислена от гледна точка на войника дейност.. както и това, че няма дълг



Оценка
-3

към родината или нещо друго. Всичко вече се върти около удоволствието и парите. Хората не са подготвени да правят нещо, без да получават веднага нещо друго насреща.

И когато има проблеми, от каквото и да е естество.. има депресия.



veniaminov_1985.

Рейтинг: 10

Неутрално

според мен депресия се лекува само с отговорност. разбира се, осъзнатата депресия



Оценка

-5



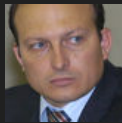
За да коментирате, моля влезте в профила си или се регистрирайте.

Още от Капитал



Защо "Гражданската отговорност" е обречена да поскъпва

И без решението на ВКС цената на застраховката е тръгнала нагоре



"Съгласие" купи животозастрахователния портфейл на "Дженерали" (коригирана)

Сделката е сключена в началото на декември, след като италианската компания обяви, че в България ще се съсредоточи само върху общото застраховане



Всички сме обидени

Мартин Роусън, карикатуристът на The Guardian за политкоректността, смелостта да осмива в епохата след Charlie Hebdo, за Брекзит и изложбата си в Габрово



Синя вълна с червено мъртво вълнение

Демократи и републиканци си поделиха контрола над Конгреса, което означава повече надзор и отчетност за управлението на Тръмп



България изтегли 2 млрд. евро външен заем при ниски лихви

Новите облигации са 7- и 12-годишни



Кино: "Бохемска рапсодия"

Силата на музиката в спектакъл за сърцето

K:Reader

Последно добавени издания



K:Reader

Нов и модерен инструмент, който пренася в дигитална среда усещането от четенето на хартия.

Прочетете целия вестник или списание без да търсите отделните статии в сайта.



Капитал Брой 46 // 17.11.2018

ПРОЧЕТЕТЕ



Емисия СЕДМИЧНИКЪТ // 16.11.2018

ПРОЧЕТЕТЕ

КАПИТАЛ



Политика и икономика

- България
- Свят
- Общество
- Редакционни коментари
- Имена
- Седмичата
- Спорт

Бизнес

- Компании
- Стоки и продажби
- Предприемач
- Финанси
- Имоти
- Медиа и реклама
- Технологии и наука
- Моят капитал
- Външни анализи

K:PRO бизнес зона

Анализи на индустрии
КАПИ финансова информация за фирми

Класации

- K100
- K50
- K10
- Гепард

Light

- Тема
- Лица
- Неща
- Места
- Мода
- POST-IT
- Ревю
- Днес от Light

Мултимедиа

- Интерактив
- Дебати
- Анketи
- Вашите теми
- Блогове
- Право
- Стор

K:Reader

- Капитал
- Новият брой
- Архив
- LIGHT
- Новият брой
- Архив
- Библиотека

Капитал Daily

- Новият брой
- Архив
- Архив Пари
- Архив Дневник

Абонаменти

- Абонамент Капитал
- Корпоративен абонамент
- Академичен абонамент
- Често задавани въпроси




Бизнес: Капитал Кариери Бизнес Регал Градът.bg Одит Foton.bg
Новини: Дневник Европа
IT: IDG.BG Computerworld PC World CIO Networkworld
Развлечение: Бахус LIGHT
На английски: KQuarterly



Фондация "Америка за България" финансира проект на "Икономедиа". Мненията и твърденията, изразени в изданията на "Икономедиа", са резултат от журналистическа дейност и отразяват редакционна позиция и не непременно възгледите на фондацията или на нейните директори, служители или представители. Изданията на "Икономедиа" спазват Етичния кодекс на българските журналисти.

Към мобилната версия на сайта

Капитал спазва етичния кодекс на българските медии

© 1993-2018 Икономедиа АД съгласно [Общи условия за ползване](#)  [Политика за бисквитките](#)  [Декларация за поверителност](#) 
Уеб разработка Икономедиа. Дизайн на Икономедиа и Cog Graphics. Някои снимки © 2010 Associated Press и Reuters. Всички права запазени.
Действителни собственици на настоящото издание са Иво Георгиев Прокопиев и Теодор Иванов Захов.

ШЕД БРОЯЧ