

## 23 lutego bieżącego roku obchodzony jest Światowy Dzień Walki z Depresją.

Obecnie depresja zajmuje czwarte miejsce na liście najpoważniejszych problemów zdrowotnych świata.

**O depresji słyszymy coraz częściej.** W depresji prawie zawsze występuje smutek, jednak bardzo często nie oznacza on depresji. Każdy człowiek bywa czasem smutny. Nie świadczy to jednak o tym, że choruje na depresję. W rozpoznaniu depresji ważne jest jego nasilenie i czas trwania. Jeśli ktoś stale, tzn. przez większą część dnia, min. 2 tygodnie odczuwa głęboki smutek, który nie podlega żadnym modyfikacjom, to prawdopodobnie może to być depresja. Wówczas warto skorzystać z pomocy specjalisty.

**DEPRESJA** to grupa różnych zaburzeń o podobnych objawach, zarówno psychicznych, jak i fizycznych – obniżony nastrój to tylko jeden z nich. Najczęściej problem depresji spotykany jest wśród osób młodych i dojrzewających, kobiet w okresie okołoporodowym, osób w podeszłym wieku, osób narażonych na przewlekły stres życiowy i tych, które w swojej historii przeżyły epizod depresyjny.

### Jakie objawy i zachowania mogą budzić niepokój?

- **Objawy emocjonalne** – obniżony lub obojętny nastrój, smutek i towarzyszący mu często lęk, płaczliwość, utrata radości życia, zniecierpliwienie, drażliwość.
- **Objawy poznawcze** – bardzo często występują zaburzenia pamięci i koncentracji uwagi, negatywny obraz siebie, obniżona samoocena, pesymizm i rezygnacja.
- **Objawy motywacyjne** – problemy z mobilizacją do wszelkiego działania, spowolnienie psychoruchowe, trudności z podejmowaniem decyzji.
- **Objawy somatyczne** – zaburzenie rytmów dobowych- zaburzenia rytmu snu i czuwania, utrata apetytu, choć możliwy jest również wzmożony apetyt, osłabienie i zmęczenie, spadek aktywności, czasem skargi na różne bóle i złe samopoczucie fizyczne.

## JAKIE SĄ PRZYCZYNY DEPRESJI

Podłoża depresji bardzo często upatruje się w genetyce i metabolizmie. Zauważono także związek pomiędzy depresją a obciążeniem chorobami somatycznymi i przyjmowaniem leków z ich powodu. Dodatkowo przyczyną depresji może być trudne wydarzenia życiowe, a także straty i zmiany, które zwiększają ryzyko zachorowania na depresję.

## PROFILAKTYKA DEPRESJI

Skuteczna profilaktyka dotyczy kształtowania świadomości na temat specyfiki depresji oraz promocji zdrowia psychicznego. Wśród rekomendowanych zachowań wymienia się następujące praktyki:

- ✓ PROWADZENIE ZDROWEGO I HIGIENICZNEGO STYLU ŻYCIA .
- ✓ DOSTATECZNA ILOŚĆ SNU
- ✓ AKTYWNY TRYB ŻYCIA

**NALEŻY PAMIĘTAĆ** o osobach starszych, ponieważ podeszły wiek to już znacząca predyspozycja do depresji. Dlatego najbardziej istotnym czynnikiem profilaktycznym depresji jest zapewnienie **wsparcia emocjonalnego** i poczucia, że osoba w wieku podeszłym jest potrzebna, że nie jest sama.

## **L E C Z E N I E   D E P R E S J I**

Decyzja dotycząca leczenia jest uzależniona od stopnia zaawansowania choroby i historii konkretnego pacjenta. Przy depresji o łagodnym nasileniu, często wystarczająca jest psychoterapia, bez konieczności sięgania po leczenie środkami farmakologicznymi. Leki przeciwdepresyjne **nie są uzależniające**, należy je przyjmować zgodnie z zaleceniami lekarza.

### **Warto pamiętać:**

- ✓ Depresja jest chorobą biologiczną, tak samo jak nadciśnienie tętnicze czy cukrzyca.
- ✓ Osoba chora nie jest winna wystąpienia choroby i w większości przypadków nie może się z niej sama wyleczyć. Może jednak współpracować z lekarzem lub terapeutą. Taka współpraca sprawia, że skuteczność leczenia przeciwdepresyjnego staje się wyraźnie większa.
- ✓ „Branie się w garść” nie jest sposobem leczenia depresji.

## **P O M O C**

Odpowiednio przeprowadzone leczenie pozwala zmniejszyć ryzyko występowania kolejnych nawrotów choroby. Osoby, które podejrzewają u siebie depresję bądź zauważają objawy u swoich bliskich, powinny skontaktować się z lekarzem psychiatrą. Pomoc psychiatryczną i psychologiczną można uzyskać w Poradni Zdrowia Psychicznego, gdzie lekarz będzie mógł właściwie ocenić stan osoby cierpiącej na depresję i zalecić dalsze postępowanie psychoterapeutyczne czy farmakologiczne.

### **G d z i e   s z u k a ć   p o m o c y**

Na stronie Zintegrowanego Portalu Pacjenta (<https://zip.nfz.gov.pl/GSL/>) udostępnionego przez Narodowy Fundusz Zdrowia w zakładce **Gdzie się leczyć** znajdują się aktualne informacje o adresach, telefonach, lokalizacji i godzinach otwarcia ośrodków ochrony zdrowia/zakładów opieki zdrowotnej, w tym specjalistycznych Poradni Zdrowia Psychicznego oraz Centrach Zdrowia Psychicznego, gdzie można skonsultować się z lekarzem psychiatrą i otrzymać kompleksową pomoc w wypadku podejrzenia depresji.

Źródło:

[www.wyleczdepresje.pl](http://www.wyleczdepresje.pl)