

Depresja, pozwolić samej sobie na pomoc...

Nie można bagatelizować niepokojących objawów, które mogą być zwiastunem depresji. Kryzysy małżeńskie, problemy zawodowe czy szereg innych czynników mogą spowodować, że nasze życie nie jest tylko przepełnione zwykłym smutkiem, ale że kryje się za tym coś więcej i jest to poważna sprawa, której nie wolno bagatelizować, ale pozwolić samej sobie na pomoc.

„Depresja” jest bardzo często obecna w języku codziennym, dlatego też stwierdzenie „mam depresję” dla wielu ludzi nie oznacza nic niepokojącego. Depresja kojarzona jest z szeroko pojętym smutkiem jako reakcją na szereg niepowodzeń i przejściowe chwile słabości. Z powodu nadużywania tego terminu, wielu wciąż mylnie identyfikuje depresję, nie zdając sobie sprawy z konsekwencji, które ze sobą niesie.

Tendencja ta jest szczególnie niebezpiecznym zjawiskiem dla osoby cierpiącej na depresję, gdyż spotyka się ona z dużą dozą niezrozumienia ze strony społeczeństwa, a jej realny problem zostaje sprowadzony do tymczasowej słabości. Co więcej, każde działanie podjęte w celu uzyskania pomocy czy próba uzewnętrznienia problemu jest trudnym krokiem dla osoby chorej, dlatego też zbagatelizowanie tego przez rozmówcę może nieumyślnie wpłynąć na jej stan.

Czy depresja jest chorobą?

Tak, depresja jest jednostką chorobową jawiącą się przewlekłym obniżeniem samopoczucia i nastroju. Występowanie zaburzeń depresyjnych powiązane jest również z niską samooceną, brakiem chęci do życia, zmniejszeniem energii oraz spadkiem zainteresowań, które dotychczas sprawiały nam przyjemność. Depresja jest obecnie jedną z najczęstszych chorób natury psychicznej. Zgodnie z przedstawionymi danymi przez WHO depresja uznawana jest za jedną z najniebezpieczniejszych chorób na świecie. Z zaburzeniem tym zmagają się około 3,8% populacji, jest to około 280 milionów ludzi ¹.

¹ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>



Jak poznać, że mam depresję?

Depresja może mieć wiele objawów. Część z nich towarzyszy każdemu człowiekowi w życiu codziennym.

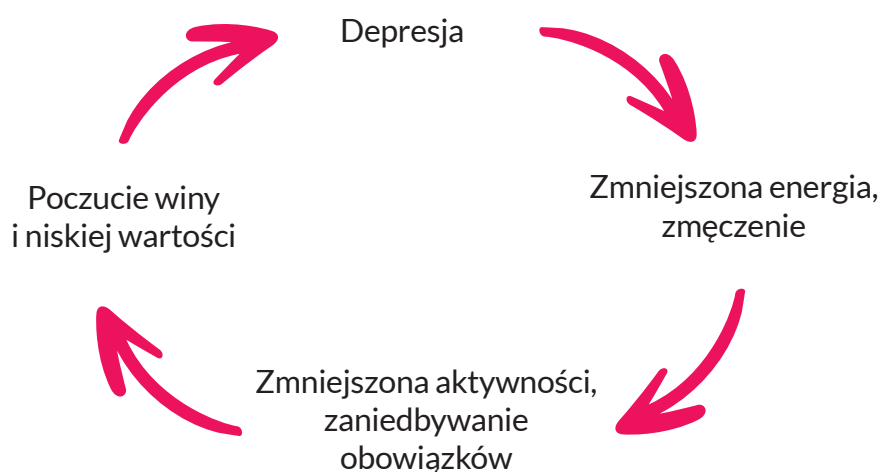
Bardzo ważny jest czas utrzymywania się niepokojących objawów!!!

Według wskazań WHO jeśli dane objawy się nasilają i utrzymują powyżej 2 tygodni oraz istotnie wpływają na jakość życia, mogą one stanowić podstawę do podejrzenia, że mamy do czynienia z depresją i wówczas wskazany jest kontakt ze specjalistą.

Najczęstsze objawy depresji to:

- Smutek, poczucie beznadziei, pustki, niepokoju;
- Przewlekły brak energii, zmęczenie;
- Wahanie nastrojów, drażliwość, złość, frustracja;
- Brak szczęścia i przyjemności z życia, utrata zainteresowań;
- Niskie poczucie własnej wartości, poczucie bezwartościowości;
- Problemy z koncentracją, zapamiętywaniem, spowolnione procesy myślowe;
- Separowanie się od społeczeństwa, unikanie kontaktów z ludźmi;
- Nawracające myśli samobójcze;
- Zmiany apetytu oraz wagi.

Błędne koło depresji



Źródło: https://www.cci.health.wa.gov.au/~media/CCI/Mental-Health-Professionals/Depression/Depression---Information-Sheets/Depression-Information-Sheet---04---Vicious-Cycle-for-Depression.pdf?fbclid=IwAR2fWbthec7zpxMkBTaXpoh_EZuQW6TJIQ_ajc0hbOWLJQDrPn8r-4MZmKU

Jak rozróżnić zwykły smutek od depresji?

Depresja nierzadko utożsamiana jest ze smutkiem. Należy jednak zwrócić uwagę na prawidłową jej identyfikację i rozgraniczanie stanu chorobowego z przejściowym okresem w życiu. W przypadku depresji uczucie smutku utrzymuje się minimum 2 tygodnie i zwykle towarzyszą mu inne objawy.

Warto zaznaczyć, że nie zawsze objawem depresji będzie smutek. Identyfikowanie smutku jako elementu kluczowego w definiowaniu depresji może przedłużać czas jej rozpoznania. Bardzo często wskazywanym przez pacjentów problemem nie jest uczucie smutku, a silne poczucie obojętności oraz pustka².

Czy depresję się leczy?

Tak. Zauważając objawy depresji powinniśmy zwrócić się o pomoc do specjalisty. Najczęstszą metodą leczenia jest psychoterapia, a w przypadku braku poprawy niezbędne jest wdrożenie odpowiedniej farmakoterapii. Należy zaznaczyć, że leki antydepresyjne są jedynie doraźnym środkiem, który pomaga w zmniejszaniu jej objawów, co za tym idzie, nie wpływa na przyczynę powstania zaburzenia. Dlatego też depresja uznawana jest za chorobę nawracającą³.

² <https://forumprzeciwdepresji.pl/wp-content/uploads/depresja-w-pytaniach-pacjentow-i-odpowiedziach-eksperta.pdf>

³ <https://forumprzeciwdepresji.pl/wp-content/uploads/depresja-w-pytaniach-pacjentow-i-odpowiedziach-eksperta.pdf>

Czy mogę leczyć się sam?

Depresja jest chorobą całkowicie uleczalną. Należy jednak pamiętać, że wymaga ona kompleksowego działania. Poza leczeniem farmakologicznym bardzo ważnym czynnikiem jest zaangażowanie chorego w walce z depresją.

Pierwszym krokiem do pokonania choroby jest zaakceptowanie faktu bycia chorym. Wypieranie choroby może tylko pogłębić jej objawy i przyczynić się do nasilenia poczucia winy i obniżenia samooceny.

Jednym z objawów depresji jest potrzeba samotności, jednakże izolowanie się od społeczności nie pomoże w walce z chorobą. Warto, aby chory starał się przezwyciężyć niechęć do kontaktu z innymi, ponieważ doświadczenie wsparcia i zrozumienia bliskich osób jest ważnym elementem procesu powracania do zdrowia. Jak wskazują psychologowie prowadzenie zdrowego stylu życia mogą pomóc choremu w złagodzeniu symptomów choroby⁴.

Gdzie mogę szukać wsparcia?

Jeżeli zauważasz u siebie objawy depresji, możesz znaleźć pomoc m.in. w poradniach zdrowia psychicznego, szpitalach i oddziałach psychiatrycznych, ośrodkach interwencji kryzysowej, poradniach psychologiczno-pedagogicznych czy ośrodkach podstawowej opieki zdrowotnej. Możesz wyszukać odpowiednią placówkę odwiedzając witrynę: zip.nfz.gov.pl

W przypadkach niecierpiących zwłoki opiekę medyczną zapewniają szpitalne izby przyjęć i oddziały ratunkowe, pogotowie ratunkowe oraz ośrodki interwencji kryzysowej.

Możesz również zadzwonić na jeden z poniższych numerów telefonicznych:

- 116 123** – telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 14:00–22:00;
- 116 111** – telefon zaufania dla Dzieci i Młodzieży, czynny 24h na dobę, 7 dni w tygodniu;
- 121 212** – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka, czynny 24h na dobę, 7 dni w tygodniu;
- 22 594 91 00** – Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji, czynny w każdą środę i czwartek w godzinach 17:00–19:00;
- 22 484 88 01** – ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania, czynny w poniedziałek, wtorek i niedzielę w godzinach 15:00–20:00 oraz w środę i piątek 10:00–15:00;
- 22 635 09 54** – telefon zaufania dla osób starszych, czynny w poniedziałek, środę i czwartek w godzinach 17:00–20:00⁵.

⁴ <https://hh24.pl/jak-pomoc-samemu-sobie-w-depresji/?fbclid=IwAR1e4f5Z3pwHwcd7t615VNQze0XqkOhfj2hITlwlhON1Ma-GaniRwTdOeA0c>

⁵ https://forumprzeciwdepresji.pl/wazne-telefony-antydepresyjne?fbclid=IwAR3kZoVFsAKay1vp3JFkIVyu4YhW64y4D_rFL5a-xQ2xoodXzZnBEy0AEolo



Sfinansowano przez Narodowy Instytut
Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa
Obywatelskiego ze środków Programu
Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
NOWEFIO na lata 2021-2030

