

Czy to już depresja?

– po czym rozpoznać chorobę

Depresja jest kojarzona często ze smutkiem. Część z nas postrzega ją jako żaloba lub po prostu „gorszy okres”. Niestety, problem ten jest o wiele głębszy, niż się wydaje. Pomimo licznych starań, mających na celu rozpowszechnianie wiedzy o problemach psychicznych, choroba ta pozostaje w Polsce tematem tabu. **Z tego powodu ciężko jest nam czasem odróżnić depresję od przygnębienia, które jest normalne w naszym życiu. Szacuje się, że nawet 15% społeczeństwa naszego kraju zmaga się z zaburzeniami depresyjnymi.**¹ Na co więc zwrócić uwagę?

Smutek nie jest patologicznym stanem chorobowym, **może być on jednak jednym z objawów klinicznej depresji**, wymagającej odpowiedniego leczenia. Chorobę można rozpoznać m.in. poprzez²:

- przygnębienie oraz obniżenie nastroju trwa przez kilka tygodni lub miesięcy
- utratę apetytu, bezsenność lub nadmiar snu oraz brak zdolności przeżywania przyjemności
- spowolnienie psychoruchowe, problemy z koncentracją
- spadek poczucia własnej wartości, pesymizm, poczucie winy i stany lękowe
- poczucie rezygnacji i beznadziei, a nawet – myśli samobójcze
- przesadne reagowanie smutkiem na przeżycia, niemożność realistycznej oceny swojej sytuacji życiowej

¹ Morawska A., *Twarze depresji*, Świat Książki, Warszawa 2015

² Bilikiewicz A., *Psychiatria: Podręcznik dla studentów medycyny*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2006



Według klasyfikacji **ICD-10 (Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD-10)**, aby lekarz mógł stwierdzić **epizod depresyjny**, przez okres co najmniej dwóch tygodni, muszą występować przynajmniej **dwa z poniższych objawów**:

- obniżenie nastroju
- anhedonia, czyli utrata zainteresowań oraz zdolności odczuwania przyjemności
- szybkie męczenie się i utrata energii, a w związku z tym – zmniejszona aktywność

oraz **co najmniej dwa z następujących objawów dodatkowych**:

- problemy z koncentracją
- niskie poczucie własnej wartości i słaba wiara w siebie
- odczuwanie poczucia winy
- pesymizm, widzenie przyszłości w czarnych barwach
- myśli i czyny autodestrukcyjne (samobójcze)
- zaburzenia snu
- brak apetytu

Źródło: Pużyński S., Wciórka J., *Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10: Opisy kliniczne i wskazówki diagnostyczne*, UWM „Vesalius”, Kraków 2007

ICD-10 różnicuje również **stopień nasilenia epizodów depresji**. Można wyróżnić cztery typy:

- **depresję lekką**, zwaną inaczej subdepresją, mającą dość łagodny przebieg. Osoba chora będzie odczuwać typowe objawy depresji, tj. złe samopoczucie, zmęczenie, problemy ze snem czy słaby apetyt, lecz o słabym nasileniu;
- **depresję umiarkowaną**, w której nasilenie objawów jest średnie. U chorego będzie dało się zauważyć zubożenie emocjonalne, wyraźne obniżenie funkcjonowania w społeczeństwie i pracy oraz niechęć do życia;
- **depresję ciężką bez objawów psychotycznych**, która charakteryzuje się bardzo ciężkimi objawami. Pacjent staje się niezdolny do wykonywania codziennych czynności i pracy zawodowej, cały czas towarzyszy mu głęboki smutek, mocno alienuje się od bliskich, czasem odczuwa silny lęk. Myśli samobójcze są u niego bardzo natręcyjne;
- **depresję ciężką z objawami psychotycznymi**, w której, oprócz powyższych objawów, występują objawy psychotyczne, np. urojenia winy oraz kary lub zachowania hipochondryczne.

Źródła:

1. Pużyński S., Wciórka J., *Psychiatria Tom 2*, Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2010
2. stopdepresji.pl

Jeżeli widzisz u siebie lub kogoś bliskiego któreś z wymienionych w artykule objawów i podejrzewasz, że może być to depresja – sięgnij po profesjonalną poradę. Skorzystaj z pomocy psychiatry, psychologa, psychoterapeuty lub lekarza rodzinnego. Oni będą wiedzieć jak pomóc i odpowiednio przeprowadzić przez proces leczenia. W przypadku, gdy dostęp do specjalistów jest utrudniony, rozważ konsultację online lub skorzystaj z jednego z poniższych telefonów:

- **22 594 91 00** – Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji, czynny w środę i czwartek od 17:00 do 19:00;
- **116 123** – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym, czynny od poniedziałku do piątku w godz. 14:00 – 22:00;
- **116 111** – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, czynny całodobowo
- **800 70 22 22** – Centrum Wsparcia Dla osób w Stanie Kryzysu Psychicznego, czynny całodobowo.

Nie wstydź się, **depresja to choroba**. Zaslugujesz więc na pomoc!

Źródła:

1. forumprzeciwdepresji.pl
2. depresja.org



**SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
ROZWOJU ORGANIZACJI OBYWATELSKICH NA LATA 2018–2030 PROO**