

Depresja maskowana – czym charakteryzuje się cichy wróg?

Smutek, przygnębienie, płacz, brak energii, niemożność wstania z łóżka... to tylko niektóre z objawów depresji, które są powszechnie kojarzone z tym schorzeniem. Wydaje nam się, że osoby chore nie mają problemu z prawidłowym zdiagnozowaniem i wdrożeniem odpowiedniego leczenia.

Powyższy opis nie jest jednak uniwersalnym obrazem depresji. Czasem jej objawy są atypowe, wychodzące poza ogólnie przyjęte ramy. Zdarza się, że symptomy nie będą jednoznacznie wskazywały na ten rodzaj zaburzeń. Zamiast tego człowiek walczy z nimi w sposób nieprawidłowy, często wiele lat, marnując przy tym swój czas, a także pieniądze. Cała ta batalia nie przynosi jednak oczekiwanych skutków. **Źródła problemów od samego początku należało szukać w sferze psychicznej, nie fizycznej.**

Jakie nieprzyjemności może nieść ze sobą depresja maskowana? Czy jest ona trudna do rozpoznania?

Źródło: www.pexels.com



Czym jest depresja maskowana?

Depresja maskowana (somatyczna) jest charakterystycznym rodzajem zaburzeń depresyjnych, odbiegającym od powszechnych postaci zaburzeń z tego obszaru. Dolegliwości objawiają się zazwyczaj w sferze fizycznej człowieka, a nie typowo psychicznej. Mogą one wskazywać na występowanie innej choroby, co tworzy „maskę”. Konwencjonalne symptomy, tj. brak energii czy obniżony nastrój, mają niewielkie nasilenie. Uwidaczniają się natomiast dolegliwości bólowe, lęki, natręctwa itd. Leczenie ich, np. u kardiologa, gastrologa, nie przynosi odpowiednich rezultatów. Dopiero odpowiednia pomoc specjalisty od zdrowia psychicznego przynosi ulgę.

Źródło: Starkowska A., Rachuta P., Hewiak E., *Depresja bez tajemnic: Kompendium wiedzy*, Pomorze Zachodnie 2019

Jakie oblicza przyjmuje depresja maskowana?

Do najczęstszych masek depresji możemy zaliczyć:

- **maski bólowe:** nerwobóle w obrębie głowy, brzucha, klatki piersiowej, narządów rozrodczych, kończyn czy ból nerwów obwodowych, np. rwa kulszowa;
- **maski psychopatologiczne:** objawy innych zaburzeń psychicznych, np. stanów lękowych, nerwicy, fobii, OCD;
- **maski behawioralne:** zachowania napadowe tj. objadanie się czy ryzykowne i nieracjonalne, np. zakupoholizm, nadużywanie alkoholu, narkotyków;
- **maski somatyczne i fizjologiczne:** świąd, dreszcze, mrowienia ciała, zaburzenia działania układu rozrodczego, zaparcia, biegunki, jadłowstręt, problemy kardiologiczne, zawroty głowy, zespół niespokojnych nóg, problemy z koncentracją;
- **Zaburzenia rytmu dnia i nocy:** brak snu lub jego nadmiar, problemy z zasypianiem, płytki sen, koszmary, senność w ciągu dnia.

Osoby cierpiące na depresję maskowaną to najczęściej perfekjoniści, nieuznający swojej słabości. Dewaluują oni swoje przeżycia, doznania, traumy. Żyją w ciągłym napięciu, aby być najlepszym. Posiadają bardzo silnego wewnętrznego krytyka, który stale ocenia i karci za nawet najmniejsze niepowodzenia. Charakterystyczna jest dla nich również nadopiekuńczość w relacjach rodzinnych, partnerskich czy w pracy. **Nagromadzone, bagatelizowane emocje nie znajdują swojego ujścia. Ból i cierpienie ukrywają się pod twarzą pełną uśmiechu i radości.** Psychiczne rany, nie mogąc znaleźć upływu w wyrażanych uczuciach, somatyzują się i dają o sobie znać w ciele. Nie ma znaczenia, że źródło problemów znajduje się w psychice, objawy będą odczuwane równie mocno, co w przypadku innych chorób. Podobieństwo symptomów depresji maskowanej z innymi schorzeniami znacznie utrudnia prawidłowe diagnozowanie oraz odwleka wdrożenie odpowiedniego leczenia.

Jak sobie pomóc?

W przypadku ciężkiego przebiegu depresji maskowanej pomocne okażą się leki przeciwdepresyjne. Nie rozwiążą one problemu u jego podstaw, ale pomogą trwale poprawić samopoczucie i funkcjonowanie chorego. Pozwolą one również na zrobienie następnego, decydującego kroku – podjęcia psychoterapii. W jej trakcie można nauczyć się radzenia sobie z trudnymi emocjami i wyrażania ich. Czasem nawet w końcu zostanie utworzona przestrzeń na ich przeżywanie. Pacjent zacznie doceniać samego siebie, będzie dla siebie bardziej wyrozumiały, a jego relacja z samym sobą i innymi ulegnie poprawie.

Źródła:

1. Pużyński S., Rybakowski J., Wciórka J., *Psychiatria: Psychiatria kliniczna Tom 2*, edra Urban & Partner, Wrocław 2015
2. Kurpas D., *Depresja maskowana | Czym jest? | Objawy | Przyczyny | Leczenie*, donatakurpas.pl

Depresja maskowana jest podstępna i wyniszczającą odmianą zaburzeń depresyjnych. **Nie ograbia nas wyłącznie z dobrostanu psychicznego, lecz również z tego fizycznego oraz czasu, pieniędzy, godności.** Dziesiątki godzin spędzone w szpitalach czy przychodniach, leki, diety, które i tak nie rozwiązują problemu u jego podstaw. Oczywiście, nie każdą z dolegliwości somatycznych od razu należy wiązać z problemami psychicznymi. **W przypadku jednak gdy od dłuższego czasu borykasz się, np. z dziwnymi bólami i nie możesz znaleźć ich przyczyn, zastanów się nad wizytą u psychiatry lub psychologa.** Może okazać się, że to właśnie tu otrzymasz odpowiednią pomoc i twoje życie stanie się lepsze.



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