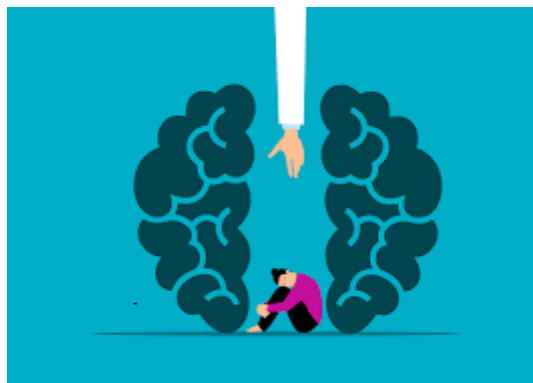


DEPRESJA choroba XXI wieku



Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) **depresja** to powszechne zaburzenie psychiczne charakteryzujące się utrzymującym się obniżonym nastrojem lub utratą zainteresowania i przyjemności z codziennych aktywności, trwającymi przez dłuższy czas. Stan ten różni się od zwykłych wahań nastroju i krótkotrwałych reakcji emocjonalnych na wyzwania życia codziennego. Depresja może znacząco wpływać na wszystkie aspekty życia, w tym relacje z rodziną, przyjaciółmi oraz funkcjonowanie w społeczności, a także prowadzić do problemów w pracy czy szkole.

Depresja jest jedną z najczęściej występujących chorób na świecie. Szacuje się, że około 3,8% populacji boryka się z depresją, w tym 5% dorosłych (4% mężczyzn i 6% kobiet) oraz 5,7% osób powyżej 60 roku życia. Na całym świecie około 280 milionów ludzi cierpi na depresję. **Depresja występuje około 50% częściej u kobiet niż u mężczyzn.** Ponad 10% kobiet w ciąży i tych, które niedawno urodziły, zmaga się z depresją. Co roku na świecie dochodzi do ponad 700 000 zgonów związanych z samobójstwami. **Samobójstwo jest czwartą najczęstszą przyczyną śmierci wśród osób w wieku 15–29 lat [WHO].**

Objawy depresji:

- przewlekły smutek i brak radości z codziennych czynności,
- utrata motywacji i energii,
- problemy ze snem (bezsenna lub nadmierna senność),
- zmiany apetytu i masy ciała,
- skrajne zmęczenie lub brak energii,
- trudności z koncentracją i podejmowaniem decyzji,
- poczucie beznadziei, niskiej wartości i winy,
- myśli samobójcze lub poczucie braku sensu życia.

Podczas epizodu depresyjnego osoba odczuwa głęboki smutek, drażliwość lub pustkę. Może stracić zainteresowanie lub radość z codziennych aktywności. Epizod depresyjny różni się od zwykłych zmian nastroju, ponieważ utrzymuje się przez większość dnia, prawie codziennie, przez co najmniej dwa tygodnie. Epizod depresyjny może mieć różne nasilenie, od łagodnego, przez umiarkowany, aż po ciężki, zależnie od liczby objawów, ich intensywności oraz wpływu na życie osoby dotkniętej tym zaburzeniem.

Przyczyny depresji:

- czynniki biologiczne (np. zaburzenia neuroprzekaźników w mózgu),
- czynniki psychologiczne (np. przewlekły stres, traumy).

Leczenie i wsparcie

Leczeniem depresji zajmuje się psychiatra, a jeśli łatwo można zidentyfikować objawy, leczenie może poprowadzić lekarz pierwszego kontaktu (lekarz POZ). Do psychiatrii nie potrzebujesz skierowania. W najcięższych przypadkach depresja wymaga hospitalizacji i leczenia w ośrodkach specjalizujących się w pomocy osobom dotkniętym problemem depresji oraz ich rodzinie i bliskim.

Leczenie depresji jest procesem długotrwałym. Stosuje się w nim leki, które poprawiają nastrój, oraz psychoterapię. Ogromne znaczenie ma także wsparcie społeczne i aktywność fizyczna.

Jak wspierać innych w depresji

- Nie bądź zbyt szybki, nie przytłaczaj chorego rozpędem i rozmachem swego działania.
- Nie rób za chorego wszystkiego, pozostaw margines dla jego aktywności.
- Nie uszczęśliwiaj na siłę. Uzgadniaj z chorym zakres i kierunek pomocy.
- Spróbuj zachęcić chorego do ćwiczeń fizycznych – ale nie na siłę. Najpierw wystarczy coś małego, np. 5-minutowy spacer, a wraz z poprawą samopoczucia można zwiększać czas i intensywność ruchu.
- Bądź wytrwały. Wielokrotnie powtarzaj, że będzie dobrze, że z depresji można się wyleczyć – i nie trać przy tym cierpliwości.
- Unikaj łatwego pocieszania i komunałów. Nie mów np. „Przesadzasz”, „Ogarnij się”, „Rusz się”, „Mnie też nie jest łatwo”. To bardzo zraża osoby chore i sprawia, że czują się jeszcze bardziej niezrozumiane i samotne.
- Nie podważaj autorytetu lekarza. Ważne, aby pacjent mu wierzył.
- Jeśli osoba chora będzie mówić o samobójstwie, informuj o tym lekarza i inne bliskie osoby, nawet jeśli poprosiła Cię o zachowanie tajemnicy.

Pomoc w kryzysie

- telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym – pod numerem tel.116 123 całodobowo dyżurują eksperci, którzy służą wsparciem lub
- platforma <https://116sos.pl/>