

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją przypada na **23 lutego** i został ustanowiony przez Ministerstwo Zdrowia w 2001 roku, aby zwiększać świadomość o depresji jako poważnym problemie zdrowia publicznego. Depresja to przewlekłe zaburzenie nastroju, które wykracza poza zwykły smutek – objawia się m.in. utratą zainteresowań, obniżonym nastrojem, zaburzeniami snu i poczuciem beznadziei. Depresja wciąż często jest traktowana jako temat wstydlivy i przemilczany. Niestety – ponieważ jest to najpowszechniejsze zaburzenie psychiczne na świecie.

Depresja stanowi coraz większy problem zdrowotny i społeczny. Szacuje się, że w Polsce na depresję choruje ok. 1,285 mln osób.

Czym jest depresja?

Depresja nie jest chwilowym obniżeniem nastroju, ale poważnym zaburzeniem psychicznym. Co znaczy, że mówienie do chorego, by wziął się w garść, nie pomoże mu. Sama wola nie pozwala się z tego wydostać. Depresję trzeba leczyć.

Depresja polega na zaburzeniach nastroju (smutek, utrata przyjemności, pesymistyczne spojrzenie na świat i siebie samego). Możemy ją podejrzewać, jeśli taki stan trwa ponad dwa tygodnie i ma znaczący wpływ na codzienne życie (trudności ze snem, zaburzenia apetytu i popędu seksualnego, utrata sprawności intelektualnej, chęć izolacji).

Należy pamiętać, że nie każde uczucie przygnębienia jest równoznaczne z depresją. Przejściowe złe samopoczucie, które pojawia się w reakcji na wydarzenia życiowe, może zdarzyć się każdemu.

Przyczyny depresji

Depresja jest wynikiem kilku mechanizmów, które wciąż słabo rozumiemy. Istnieje wiele czynników, które przyczyniają się do jej występowania:

- Sytuacje i wydarzenia życiowe, czasami sięgające dzieciństwa, mogą przyczynić się do powstania depresji: zaburzone relacje z rodzicami, trauma seksualna, trudne doświadczenia, śmierć bliskiej osoby, utrata pracy, rozwód itp.
- Niektóre zachowania (myślenie, że nie można robić pewnych rzeczy, że ktoś się do niczego nie nadaje) mogą przyczynić się do powstania lub utrzymania depresji.
- Jedne osoby narażone na trudne zdarzenia nie wpadają w depresję, a inne osoby wpadają w nią bez wyraźnego powodu. Podatności może być uwarunkowana genetycznie. Na przykład, osoba, która ma rodzica, który miał epizod depresyjny, jest dwa do czterech razy bardziej narażona na depresję w swoim życiu. Jednak ta wrażliwość pojawia się jedynie na skutek trudnych doświadczeń lub niekorzystnych czynników środowiskowych.
- Obecność przewlekłej choroby, niepełnosprawności, uzależnienie od alkoholu, tytoniu lub innych substancji stosowanych w celu zmniejszenia lęku są czynnikami sprzyjającymi występowaniu depresji.
- Czasem funkcjonowanie mózgu jest zaburzone. Produkcja i poziom związków chemicznych, które przenoszą informacje pomiędzy neuronami, może być zaburzona. Produkcja niektórych hormonów może być nieprawidłowa. W efekcie reakcja organizmu na stres może być niewłaściwa i wywoływać depresję.

Objawy depresji

We wszystkich przypadkach objawy depresji, mniej lub bardziej nasilone, występują prawie codziennie, trwają co najmniej dwa tygodnie, powodują niepokój i mają skutki zawodowe, społeczne i rodzinne.

W stanie depresji osoba skarży się na co najmniej dwa z tych objawów:

- ciągły smutek
- depresyjny nastrój, który trwa przez większość dnia i nawraca prawie codziennie od co najmniej dwóch tygodni.

Mogą mu towarzyszyć:

- płacz
- utrata zainteresowań i przyjemności z codziennych czynności, a także z czynności, które są zazwyczaj przyjemne
- zmniejszenie energii lub nienormalne zmęczenie. Chory cierpi na intensywne zmęczenie, często rozpoczynające się rano, i czuje, że ciągle brakuje mu energii. To zmęczenie nie poprawia się dzięki odpoczynkowi lub snowi.

Inne zaburzenia (przynajmniej dwa z niżej wymienionych) też pojawiają się w depresji:

- utrata wiary w siebie i poczucia własnej wartości, poczucie bezużyteczności oraz nadmierne i nieuzasadnione poczucie winy
- negatywne spojrzenie na przyszłość i pesymistyczne myślenie
- myśli o śmierci w ogóle, a czasami o samobójstwie
- spadek zdolności koncentracji, uwagi i zapamiętywania
- pogorszenie snu – staje się on często zbyt krótki z wczesnymi porannymi przebudzeniami, nie przynosi wypoczynku
- utrata apetytu, która może prowadzić do utraty wagi.

Depresja może wpływać na ciało i być odpowiedzialna za:

- liczne bóle
- zaburzenia seksualne z utratą popędu i przyjemności seksualnej
- spowolnienie aktywności lub przeciwnie, pobudzenie.

Osoba z depresją nie zawsze jest świadoma swojej choroby i to właśnie osoby z jej otoczenia powinny być czujne i pomóc jej zgłosić się do lekarza.

U osób starszych depresja niesie ze sobą wysokie ryzyko samobójstwa. Dlatego ważne jest, aby rozpoznać depresję, która może też spowodować dolegliwości fizyczne czy problemy z pamięcią lub uwagą).

Wsparcie społeczne i zrozumienie ze strony rodziny, przyjaciół i otoczenia są ważnym elementem terapii osoby z depresją. Osoby wspierające mogą pomóc w poszukiwaniu specjalistycznej pomocy, towarzyszyć na wizytach lub po prostu wysłuchać bez oceniania. Ważne jest, aby depresja nie była tematem tabu – rozmowa o uczuciach ułatwia szukanie pomocy i buduje poczucie, że nie jest się samym z problemem. Regularna aktywność fizyczna, odpowiednia higiena snu oraz zdrowy tryb życia stanowią ważne wsparcie w leczeniu depresji i mogą zmniejszać ryzyko nawrotu objawów. Uważność na sygnały ostrzegawcze i wczesne reagowanie mogą skrócić czas trwania epizodu depresyjnego.

Leczeniem depresji zajmuje się psychiatra, a jeśli łatwo można zidentyfikować objawy, leczenie może poprowadzić lekarz pierwszego kontaktu (lekarz POZ). Do psychiatry 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. Polega ona m.in. na znalezieniu przyczyn zaburzeń, przyjrzeniu się sobie, przyswojeniu korzystnych zachowań, zmianie myślenia na pozytywne. Do psychologa i na psychoterapię potrzebne jest skierowanie. Otrzymać je można od lekarza POZ lub od psychiatry.

Bezpłatne telefony i formy wsparcia kryzysowego

Osoby w kryzysie psychicznym mogą skorzystać z **bezpłatnych linii pomocowych** działających w całej Polsce:

- **116 123** – całodobowy **Telefon Zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym**.
- **800 70 2222** – **Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym** – pomoc całodobowa, również online.
- **116 111** – całodobowy **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**.
- **22 594 91 00** – **Antydepresyjny Telefon Zaufania** (określone godziny dyżurów).

Wszystkie te numery są bezpłatne i dostępne dla mieszkańców Polski. Korzystanie z telefonów zaufania może być pierwszym krokiem do uzyskania pomocy i wsparcia w trudnych chwilach.

Źródła:

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/depresje-mozna-wyleczyc>

<https://ezdrowie.gov.pl/portal/home/badania-i-dane/zdrowe-dane/raporty/nfz-o-zdrowiu-depresja>

https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/jak-pomoc-sobie-i-innym-w-depresji?utm_source=chatgpt.com

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/gdzie-uzyskac-pomoc-psychologiczna-i-psychiatryczna>