

Co warto wiedzieć o depresji?

Depresja jest poważną chorobą całego organizmu, podobnie jak inne choroby może być zdiagnozowana i skutecznie leczona. Jest chorobą, która może dotknąć osoby w każdym wieku.

Depresję często utożsamia się ze smutkiem, jednak istotnie różni się ona od typowych zmian nastroju, których większość z nas doświadcza na skutek różnych wydarzeń. Nie jest chwilowym obniżeniem nastroju, ale długotrwałym, przykrym stanem, który może całkowicie dezorganizować nasze funkcjonowanie w różnych sferach życia.

Wg WHO depresja zajmuje czwarte miejsce w rankingu najpoważniejszych chorób zdrowotnych.

Główne objawy mogące świadczyć o depresji:

- znaczne obniżenie nastroju,
- ograniczenie lub rezygnacja z zainteresowań,
- zmiany w zakresie aktywności psychoruchowej: pobudzenie lub spowolnienie,
- poczucie braku sensu życia,
- niskie poczucie własnej wartości,
- poczucie bezradności, spadek energii, zaburzenia koncentracji uwagi, anhedonia,
- wzrost lub utrata apetytu, zmiana wzorca snu.

W przypadku depresji u dzieci pojawiają się objawy, które mogą być niezgodne z naszym wyobrażeniem na temat tej choroby:

- drażliwość zamiast smutku- depresja u dzieci i młodzieży może w ogóle nie objawiać się smutkiem, częściej drażliwość, buntowanie się, poczucie krzywdy, wybuchy złości czy konfliktowość,
- objawy somatyczne, np. ból brzucha, głowy, biegunki, zmęczenie,
- pogorszenie wyników w nauce, co związane jest głównie z obniżeniem koncentracji, a także wycofanie z aktywnego udziału w lekcji, niepokój manipulacyjny, częsty brak przygotowania do lekcji, wagary,
- izolacja społeczna.

Jakie mogą być przyczyny depresji:

Mimo wielu badań, nie ma jednoznacznej odpowiedzi na pytanie o podłoże depresji. Wymienia się głównie czynniki psychospołeczne oraz biologiczne, np.:

- uwarunkowania genetyczne,
- zaburzenia neuroprzeżywalności,
- zaburzenia hormonalne,
- choroby somatyczne,
- negatywny sposób myślenia,
- kłótnie, konflikty w domu,
- błędy wychowawcze,
- psychiczne znęcanie się,
- wygórowane wymagania.

Leczenie i przebieg choroby:

Zdiagnozować depresję może lekarz psychiatra lub psycholog. Niepokoić się należy, gdy przez minimum 2 tygodnie, niemal codziennie przez większość dnia utrzymują się powyżej wymienione objawy.

W każdej sytuacji objawy sugerujące depresję warto skonsultować. Czasem wystarczy krótka rozmowa, aby rozwiązać wszelkie wątpliwości i otrzymać konieczne w trudnych chwilach wsparcie.

W leczeniu depresji stosuje się psychoterapię oraz farmakoterapię. Niekiedy wystarczy sama psychoterapia. Leczenie depresji zazwyczaj trwa od 6 do 9 miesięcy od uzyskania poprawy, jednak ustalane jest to indywidualnie.

Uwagi

Każdy z nas ma grono bliskich lub kolegów, przyjaciół, których rola w pokonaniu choroby jest ogromna, jednak najczęściej te osoby nie wiedzą jak pomóc. Dlatego, jeżeli zauważyłeś u kogoś z Twojego otoczenia objawy wskazujące na tę chorobę, kieruj się poniższymi wskazówkami.

Istotne uwagi dla bliskich osób chorujących na depresję:

- Nie traktuj depresji jako lenistwa, słabego charakteru czy złej woli. Depresja jest poważną chorobą, podobnie jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, zawał serca.
- Nie udzielaj rad typu: „weź się w garść”, „nie histeryzuj”, „inni mają gorzej”, „nie przesadzaj”.
- Nie wysyłaj swojego bliskiego na urlop, żeby odpoczął. Tę chorobę należy leczyć.
- Gdy podejrzewasz u osoby bliskiej depresję- nakłoń ją do wizyty u specjalisty (lekarza psychiatry lub psychologa).

- Gdy masz trudność z przekonaniem swojego bliskiego o potrzebie leczenia, zwróć się o pomoc do osoby, która ma u niego/niej autorytet.
- Nie staraj się swojemu bliskiemu na siłę zorganizować czas, nie narzucaj się, ale bądź w pobliżu, oferuj swoją pomoc i wsparcie. Obserwuj i reaguj.

