

## **23 lutego – Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją**

**Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją** został ustanowiony przez Ministra Zdrowia w 2001 roku. Celem dnia jest upowszechnienie wiedzy na temat zaburzeń depresyjnych i zachęceniem chorych do leczenia. Lepsze zrozumienie tego, czym jest depresja i w jaki sposób można jej zapobiegać, pomoże zmniejszyć stygmatyzację związaną z tą chorobą i może zachęcić więcej osób do szukania pomocy. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia, depresja jest czwartą najpoważniejszą chorobą na świecie. W walce z depresją – jak każdą inną chorobą – bardzo przydaje się wiedza. Jeśli wiadomo z czym trzeba się mierzyć, można chorobę oswoić, a przez to przestać się jej bać. Bo depresji nie należy się bać – można z nią wygrać. A więc **POZNAJ DEPRESJĘ I WALCZ Z NIĄ SKUTECZNIE.**

### **Czym jest depresja?**

Depresja jest chorobą, którą charakteryzuje uporczywy smutek, brak energii, brak zainteresowania czynnościami, które kiedyś sprawiały przyjemność i dawały satysfakcję. Problemy ze snem (bezsenna lub ospałość), niepokój, trudności z koncentracją, utrata poczucia własnej wartości, poczucie winy lub beznadziei istnienia, myśli o samookaleczeniu lub wręcz uporczywe myśli samobójcze – to cechy charakterystyczne tej choroby. Aby jednak można było mówić o depresji ważne jest nasilenie objawów i czas ich trwania.

### **Jak odróżnić depresję od spadku nastroju czy zwykłej chandry?**

Depresja to bardzo modne pojęcie w ostatnich latach i często też bardzo mocno nadużywane. Samo słowo weszło już do języka potocznego i jako takie oznacza „chwilowe pogorszenie nastroju”. Depresja to jednak dużo więcej – ktoś, kto właśnie żegna najbliższego członka rodziny po prostu jest w żałobie, a nie w depresji. Jeśli kogoś rzuci druga połówka – radzi sobie ze stratą, a nie jest w depresji. Depresja to nie jest obniżenie nastroju – to problem związany z mózgiem, który nie działa tak, jak powinien, bo – w dużym uproszczeniu – brakuje mu biochemicznej równowagi. Jest to też stan zniechęcenia i rezygnacji, który utrzymuje się przez dłuższy czas, mimo że – obiektywnie – nie ma żadnego powodu, by w takim stanie tkwić.

### **Objawy i przyczyny depresji**

- Objawy emocjonalne – obniżony lub obojętny nastrój – smutek i towarzyszący mu często lęk, płacz, niemożność odczuwania przyjemności, utrata radości życia (od utraty zainteresowań, skończywszy na zaniedbywaniu potrzeb biologicznych); poczucie braku perspektyw na przyszłość, czasem dysforia (zniecierpliwienie, drażliwość).
- Objawy poznawcze – bardzo często występują zaburzenia pamięci i koncentracji uwagi, negatywny obraz siebie, obniżona samoocena, samooskarżenia, pesymizm i rezygnacja, w skrajnych wypadkach mogą pojawić się także urojenia depresyjne.
- Objawy motywacyjne – problemy z mobilizacją do wszelkiego działania, spowolnienie psychoruchowe (faktyczne zwolnienie ruchów i reakcji); trudności z podejmowaniem decyzji.
- Objawy somatyczne – zaburzenie rytmów dobowych (m.in. zaburzenia rytmu snu i czuwania), utrata apetytu (ale możliwy jest również wzmożony apetyt), osłabienie i zmęczenie, spadek aktywności, utrata zainteresowania seksem, czasem skargi na różne bóle i złe samopoczucie fizyczne.
- Myśli i próby samobójcze.

### **Grupy wysokiego ryzyka zachorowania:**

- osoby młode, dojrzewające
- kobiety w okresie okołoporodowym
- osoby w wieku podeszłym
- osoby, które przeżyły w życiu epizod depresyjny
- osoby narażone na przewlekły stres życiowy

### **Profilaktyka depresji**

- Zadbaj o relacje,
- Bądź w dobrej relacji ze sobą,
- Dbaj o własne ciało,
- Dbaj o własne siły,
- Rób to co lubisz,
- Zadbaj o aktywny tryb życia,
- Zadbaj o relaks,
- Dbaj o swoje wartości,
- Unikaj nieprzyjemnych i stresujących sytuacji.
- Docień swoje wartości i zalety,
- sprawiaj sobie i innym drobne przyjemności,
- Stosuj metodę małych kroków,
- Rozwiązuj problemy.

### **Sposoby walki z depresją**

- Leki – leczenie farmakologiczne ma wpływ na przywrócenie stanu zdrowia. Pozwala naszemu mózgowi dojść do równowagi, której brakuje przy depresji.
- Psychoterapia – pozwala na uporanie się z przyczynami depresji, otworzyć na świat i ludzi, a przede wszystkim zrozumieć siebie i zwalczyć chorobę.
- Ruch i relaks – pełni ważną rolę w terapii walki z depresją, gdyż podczas wysiłku fizycznego wytwarzają się endorfiny, czyli potocznie zwane hormony szczęścia, które wpływają pozytywnie na nasze samopoczucie.

### **ZAPAMIĘTAJ!!!!**

- Depresja jest chorobą, jak każda inna, którą należy leczyć,
- Leczenie depresji powinno się rozpocząć jak najszybciej co ma wpływ na osiągnięcie lepszego rezultatu,
- Skontaktuj się z lekarzem, jeżeli zauważysz u siebie objawy depresji,
- Jeżeli zauważysz objawy depresji u swoich bliskich przekonaj ich do wizyty u specjalisty,
- Zrozum i wspieraj osoby w depresji.

Warto jednak zaznaczyć, że niezależnie od ciężkości objawów depresja jest chorobą, którą można wyleczyć. Obecnie osoby z depresją mogą otrzymać wiele form profesjonalnej pomocy - należy się udać do psychologa lub / i psychiatry. Pamiętajmy, że tak jak w przypadku innych chorób - nie bierzemy leków „bo pomogły koleżance”, ale powinniśmy się zgłosić do lekarza. W naszej szkole można udać się do psychologa lub pedagogów, którzy pomogą skierować osobę w potrzebie do odpowiednich form pomocy.

[Opracowały: mgr Renata Zięba, mgr Małgorzata Chapuła – Pulit