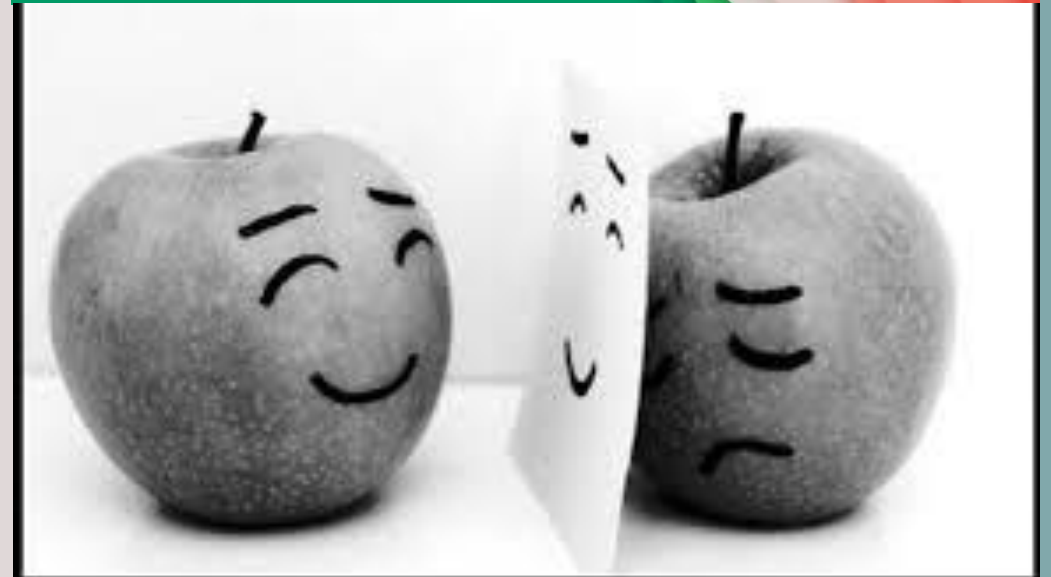


# CO TO JEST DEPRESJA I JAK SOBIE Z NIĄ RADZIĆ?

W depresji  
nie  
wystarczy  
wziąć  
się w garść.



23 luty Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją



**Depresja to choroba, która może dotknąć osoby w każdym wieku. Smutek czy dołek psychiczny, w jaki zdarza nam się wpadać od czasu do czasu to normalne elementy codziennego życia emocjonalnego. To naturalna reakcja organizmu na niepowodzenia czy rozczarowania. Kiedy jednak uczucie pustki i rozpacz zawładnie Tobą, nie mija i nie pozwala Ci cieszyć życiem jak dotychczas, może się okazać, że cierpisz na depresję. W Polsce nawet 1,5 mln osób zmaga się z tym schorzeniem. Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia, do 2030 roku depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie.**

# Nie każdy smutek to depresja

Każdemu z nas zdarzają się tzw. górki i dołki nastroju.

Wiele osób stosuje termin "depresja" opisując uczucie smutku, ale ta choroba to coś znacznie więcej.

Osoby ze **zdiagnozowaną depresją** często opisują, że czują się jakby żyły w "czarnej dziurze," lub były skazane na nieuniknione niepowodzenia.

Niektórzy w ogóle nie skarżą się na uczucie smutku

- zamiast tego czują się apatyczni, nie mają energii do życia, mają wrażenie, że nie ma ono sensu.



Depresja przede wszystkim różni się od uczucia smutku tym, że zakłóca codzienne życie. Nie pozwala normalnie pracować, uczyć się, jeść, spać czy po prostu dobrze bawić. Uczucia bezsilności, bezradności, beznadziejności są bardzo intensywne i rzadko ustępują chociażby w najmniejszym stopniu. Najczęściej sprowadza się to do tego, że dotychczasowe hobby przestaje interesować, chory unika spotkań ze znajomymi, towarzyszy mu ciągłe uczucie zmęczenia. Wykonywanie codziennych obowiązków przytłacza.

W każdej sytuacji objawy sugerujące depresję warto skonsultować z psychologiem.

Czasem wystarczy, krótka rozmowa, aby rozwiązać wszelkie wątpliwości i otrzymać konieczne w trudnych chwilach wsparcia.

Co ważne konsultację psychologiczną możesz dziś odbyć w formie wygodnej teleporady bez konieczności wychodzenia z domu.

Choroba ta dotyczy dwa razy częściej kobiet niż mężczyzn.

W jej przebiegu na początku wszystko może się wydawać beznadziejne, jednak z odpowiednią pomocą może ulec zdecydowanej poprawie.

## Depresja - objawy

Aby rozpoznać depresję, musi być spełniony przynajmniej jeden z poniższych głównych kryteriów rozpoznania: obecność obniżonego (depresyjnego) nastroju i/lub wyraźne zmniejszenie zainteresowania wszystkimi czynnościami dnia codziennego. Objawy te muszą występować prawie codziennie, przez większą część dnia ponad dwa tygodnie.



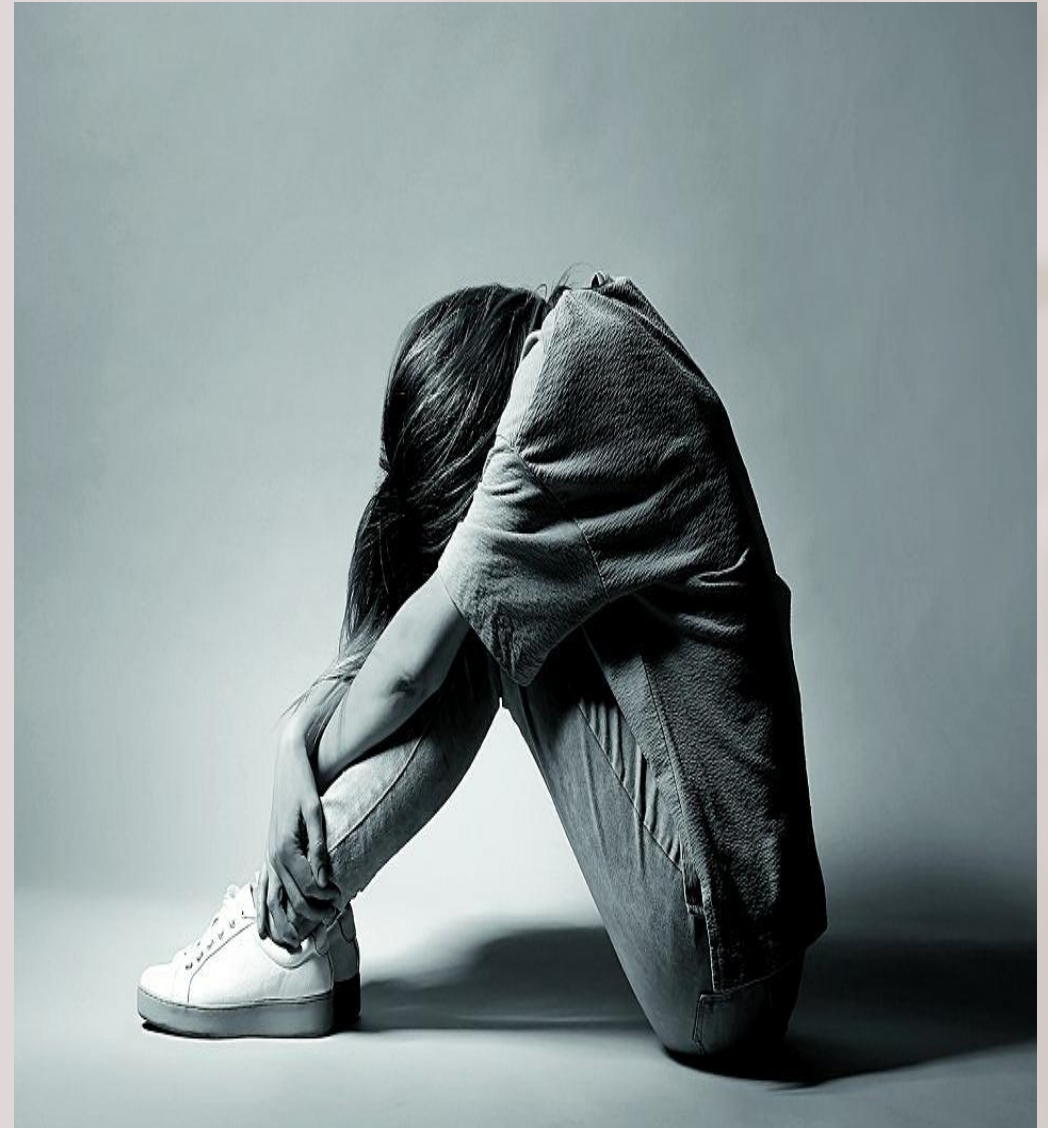


Depresja to stan, który pojawia się niespostrzeżenie. Człowiek powoli traci poczucie sensu, staje się bierny, nie wykazuje ochoty na żadną aktywność i jedyne, czego pragnie to samotność.

Człowiek ma poczucie niezrozumienia przez bliskich, wszystko, co do tej pory przynosiło nam radość, jest dla nas obojętne.

## **Objawy cielesne depresji:**

- zaburzenia miesiączkowania, bezsenność, duża potrzeba snu,
- spadek lub wzrost wagi,
- migreny, zmniejszone libido,
- brak apetytu,
- nadmierny apetyt,
- suchość w gardle,
- ciągłe zmęczenie.



## **UWAGA!**

Należy pamiętać, że to, że mamy gorszy dzień lub bóle głowy nie oznacza, że mamy depresję. Oprócz wyżej wymienionych czynników, muszą zostać spełnione również inne, aby móc zdiagnozować depresję.

Grupa pierwsza (należy spełnić minimum dwa czynniki):

- ciągłe złe samopoczucie, brak humoru;
- utrata zainteresowań i przeżywania przyjemności;
- większe niż dotychczas zmęczenie.

## **Grupa druga (należy spełnić minimum dwa czynniki):**

- zaburzenia uwagi i koncentracji;
- niska samoocena;
- poczucie niskiej wartości;
- czarne i pesymistyczne myśli;
- chęć odebrania sobie życia;
- obniżony apetyt;
- czyny samobójcze;
- problemy ze snem.

Chwilowy dołek a depresja  
to dwie różne rzeczy.

Objawy depresji utrzymują się przez długi czas. Osoby chore na depresję mają problem ze znalezieniem rozwiązania swoich problemów. Bardzo często towarzyszą im myśli samobójcze.



**SAMA NIE DAM RADY**

**Nie musisz sam(a) zmagać się z depresją**  
**Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111 – ogólnopolski, bezpłatny i anonimowy telefon zaufania przeznaczony dla dzieci i młodzieży, czynny 7 dni w tygodniu przez całą dobę. Dostępny jest pod zharmonizowanym w Europie numerem 116111, połączenie nie jest widoczne na rachunkach ani na billingach większości sieci.**

- **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – telefoniczna linia interwencyjna dla dzieci i młodzieży. Działa bezpłatnie. Jest zarówno telefonem zaufania, jak i pełni rolę telefonu interwencyjnego.**
- **800 12 12 12**



Ważna jest też możliwość rozmowy z kimś zaufanym. Nie zawsze rozwiązuje to problemy, ale przynajmniej pozwala poprawić samopoczucie.

**Życzę Wam oddanych i wiernych przyjaciół i wiary w siebie.**

Ewa Nowikow