

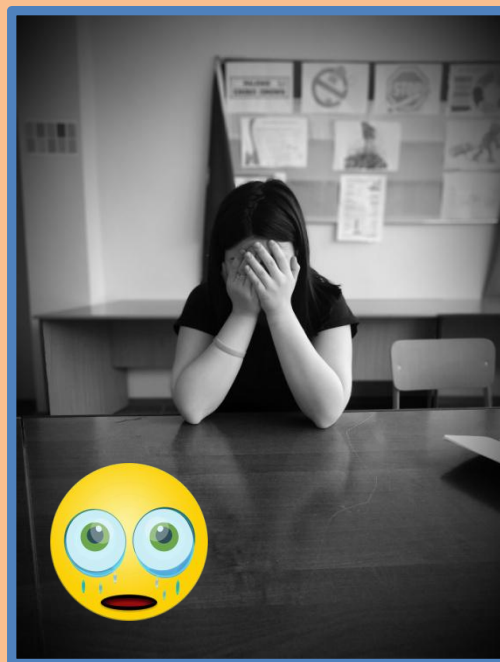
E-ULOTKA „STOP DEPRESJI”

Oznaki, które powinny zaniepokoić.

Depresją określamy stan chorobowy, który cechuje cierpienie psychiczne związane z obniżeniem nastroju i pesymizm w ocenie siebie i otaczającego świata.



Depresja jest chorobą mózgu związaną ze stanem nieprawidłowego funkcjonowania pewnych obszarów wchodzących w skład ośrodkowego układu nerwowego.



Depresja przyczynia się do znacznego zmniejszenia komfortu życia. Osoba chora na depresję funkcjonuje gorzej w każdej sferze swojego życia.

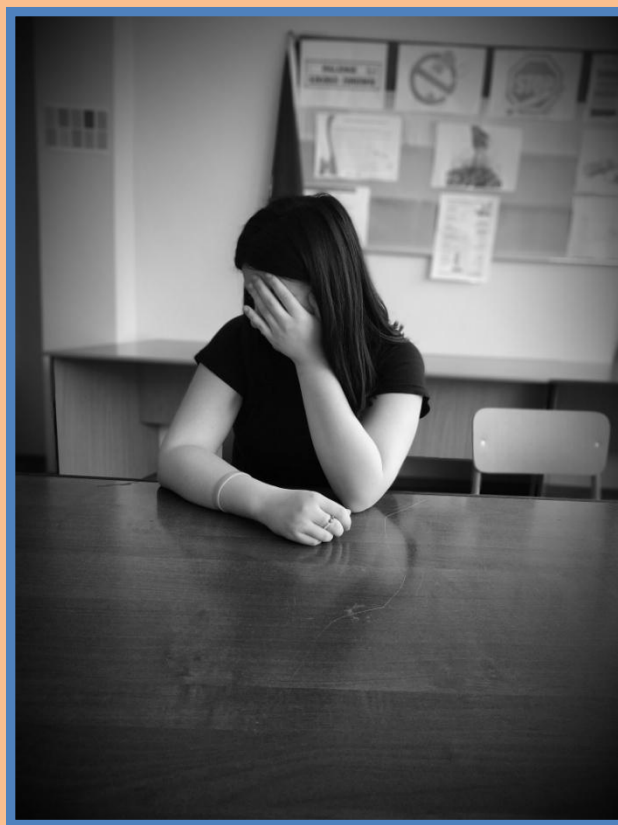
Depresja charakteryzowana jest połączeniem objawów, które przeszkadzają w nauce, pracy, spaniu, jedzeniu i cieszeniu się niegdyś przyjemnymi czynnościami.

Najczęściej są to **osoby wycofujące się** z kontaktów społecznych i międzyludzkich.



Wśród typowych **objawów depresji** wymienić można:

- **permanently przeżywany obniżony nastrój,**
- **poczucie niemocy,**
- **stałe zmęczenie i osłabienie,**
- **zmniejszenie zainteresowań,**
- **brak umiejętności odczuwania radości, przyjemności i satysfakcji,**
- **znaczący spadek masy ciała,**
- **spowolnienie myślenia i ruchów,**
- **spadek libido,**
- **obniżenie napędu psychoruchowego,**
- **niepokój i drażliwość,**
- **tendencje do izolowania się,**
- **zaburzenia koncentracji i procesów zapamiętywania,**
- **placzliwość,**
- **utrata radości życia,**
- **zaburzenia snu,**
- **apatia,**
- **zobojętnienie,**
- **uczucie pustki,**
- **drażliwy nastrój i impulsywność,**
- **ograniczenie aktywności szkolnej i społecznej,**
- **myślenie depresyjne i pesymistyczne myśli dotyczące własnego życia i przyszłości,**
- **zaniżona samoocena,**
- **uczucie utraty sensu życia,**
- **poczucie winy,**
- **lęk,**
- **spowolnienie tempa myślenia,**
- **zaburzenia rytmów biologicznych,**
- **zaburzenia apetytu,**
- **poczucie ciągłego bólu,**
- **brak energii, wzmożona męczliwość,**
- **bóle głowy, brzucha lub klatki piersiowej.**



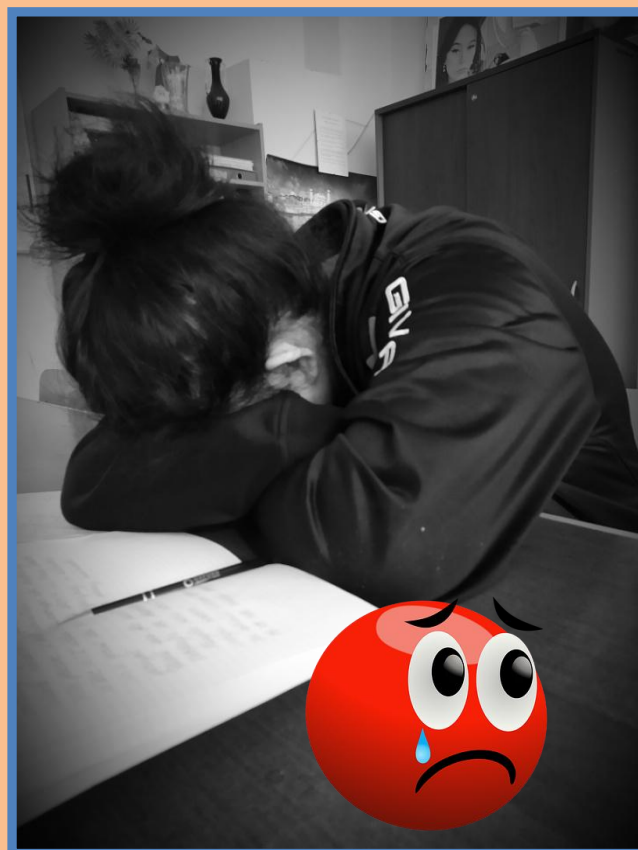
Co możemy zrobić? Przede wszystkim należy okazać **wsparcie i zaznaczyć swoją **obecność**. Nie należy jednak robić tego zbyt nachalnie. Osoba chora powinna wiedzieć, że może się do nas zwrócić w każdej chwili. Nie zawsze trzeba podejmować konkretne działania, często pomaga samo **wysłuchanie**. Depresja to bardzo delikatna sprawa. Należy unikać haseł typu "weź się w garść", "inni mają gorzej", ponieważ nie są one skuteczne. Zamiast tego warto po prostu być.**



U chorych mogą pojawiać się także **myśli i tendencje samobójcze**. Doświadcza ich nawet **80%** wszystkich chorych. Jest to poważny problem, ponieważ część pacjentów pod ich wpływem podejmuje się zachowań autoagresywnych (np. samookaleczanie się). Objawy obejmują **poczucie winy, poczucie niskiej wartości, negatywną ocenę własnej osoby**. Człowiek chory ma negatywne myśli o sobie, świecie oraz przyszłości.

Wszystkie te objawy nie muszą występować łącznie, mogą być widoczne tylko niektóre z nich i mogą one objawiać się z różnym stopniem nasilenia.

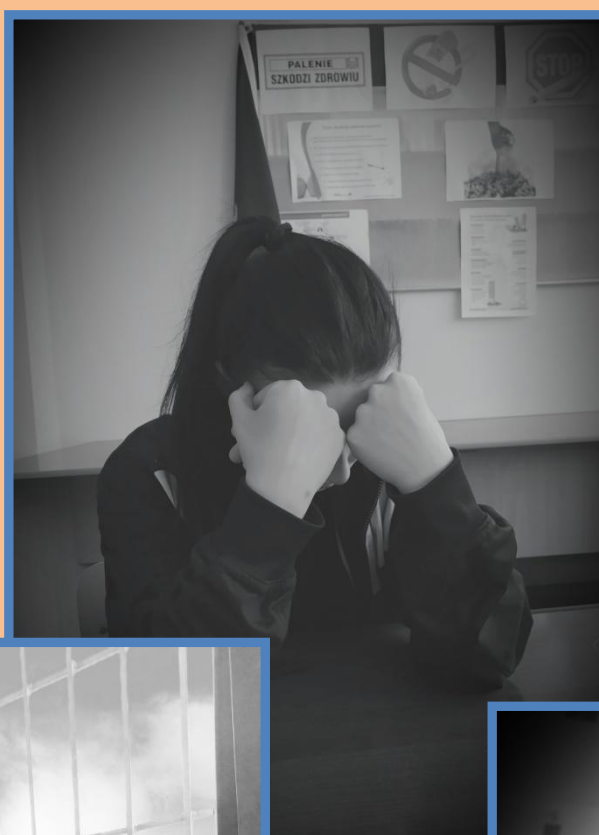
Do lekarza należy udać się, gdy obniżony nastrój utrzymuje się powyżej dwóch tygodni lub obecne są inne objawy wskazujące na depresję. Jest to bardzo ważne, ponieważ bez odpowiedniej terapii problem będzie się nasilał. Osoba, u której podejrzewamy depresję powinna udać się do lekarza psychiatry. Na wizytę nie jest potrzebne skierowanie.



Wywiad z pacjentem przeprowadzony przez specjalistę określi rzeczywisty stan zdrowia psychicznego. **Psychiatra** wybierze właściwą ścieżkę terapii.

Leczenie depresji to proces długotrwały i wymaga leczenia farmakologicznego. **Leczenie** musi być uzupełnione o psychoterapię indywidualną lub grupową.

Stany depresyjne mogą być spowodowane **niedoborem witaminy B12** w organizmie, dlatego warto ją przyjmować w postaci suplementu diety w tabletkach.



**Infolinia wsparcia
psychicznego
800 190 590**

**Telefon zaufania dla
dzieci i młodzieży
116 111**

**Dziecięcy Telefon
Zaufania Rzecznika
Praw Dziecka
800 12 12 12**

