



23 LUTEGO OBCHODZONY JEST

ŚWIATOWY DZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ

przygotowała:
Malwina Mania
Zespół ds Zdrowia i Ekologii

CZYM JEST DEPRESJA?

Depresja to powszechne zaburzenie zdrowia psychicznego, zaliczane do zaburzeń nastroju. Charakteryzuje się uporczywym smutkiem, niemożnością odczuwania przyjemności. Często związana jest z brakiem apetytu, słabą jakością snu, zwiększa zmęczenie i osłabia koncentrację.

Depresja powoduje cierpienie chorego i znacząco wpływa na jego zdolność do funkcjonowania i satysfakcjonującego życia. Choroba wymaga leczenia, które polega zazwyczaj na stosowaniu leków i/lub terapii. Nieleczona, może prowadzić do stanów groźnych dla życia, w tym do samobójstwa.



CZY DEPRESJA TO POWSZECHNA CHOROBA?

Depresja stanowi coraz większy problem zdrowotny i społeczny. Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia do 2030 roku depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie. Szacuje się, że w Polsce na depresję choruje ok. 1,2 mln osób. Dane NFZ wskazują, że w skali roku świadczenia z rozpoznaniem głównym lub współistniejącym depresji udzielono 682 tys. pacjentom.





OBJAWY DEPRESJI

Depresja to choroba objawiająca się obniżeniem nastroju (apatia, przewlekłym poczuciem smutku, rozdrażnienia czy pustki) i/lub niemożnością cieszenia się życiem i sprawami, które wcześniej były źródłem przyjemności. U chorych często występuje też negatywna ocena samego siebie, poczucie winy, brak wiary w możliwość poprawy oraz myśli o śmierci lub samobójstwie. Chorzy skarżą się na fizyczne objawy – brak sił, energii i ciągłe zmęczenie. Mają także problemy z koncentracją uwagi, zapamiętywaniem czy podejmowaniem decyzji. U części osób występuje niepokój ruchowy – konieczność przemieszczania się, poruszania dłońmi czy palcami. W okresie depresji często występują też różnorodne objawy lękowe.

DEPRESJA - SYMPTOMY WEDŁUG WHO:

W klasyfikacji chorób WHO ICD-11, epizod depresyjny scharakteryzowany jest jako obniżony nastrój lub spadek zainteresowania czynnościami, który występuje przez większą część dnia, prawie codziennie przez co najmniej dwa tygodnie. Wśród objawów w klasyfikacji WHO wymienia się: trudności z koncentracją, poczucie bezwartościowości lub nadmierne poczucie winy, poczucie beznadziejności, nawracające myśli o śmierci lub samobójstwie, zmiany apetytu, jakości snu, pobudzenie czy spowolnienie psychoruchowe, spadek energii lub zmęczenie.



STOPNIE DEPRESJI

Opisane objawy powodują trudności w życiu osobistym, społecznym, zawodowym czy szkolnym osoby z depresją. W zależności od liczby i nasilenia symptomów oraz ich wpływu na funkcjonowanie chorego, wyróżnia się łagodne, umiarkowane i ciężkie epizody depresyjne.

- epizod łagodny depresji: w jego przebiegu chory ma zazwyczaj trudności w wykonywaniu codziennych zadań, jednak jego aktywność nie jest zaburzona całkowicie;
- epizod umiarkowany depresji: charakteryzuje się znacznymi problemami z wykonywaniem obowiązków domowych i pracy;
- epizod ciężki depresji: objawy uniemożliwiają osobie chorej wykonywanie jakiegokolwiek pracy zawodowej i obowiązków domowych, poza drobnymi czynnościami.



LECZENIE DEPRESJI

Obecnie najpopularniejszą metodą leczenia depresji jest połączenie farmakoterapii i psychoterapii.

Psychoterapia („terapia rozmową”) polega na leczeniu zaburzeń psychicznych za pomocą metod psychologicznych. Prowadzi ją wykwalifikowany specjalista (np. psychoterapeuta czy lekarz psychiatra po specjalistycznym podyplomowym szkoleniu). Ten sposób oddziaływania stanowi podstawową metodę terapii stanów depresyjnych o lekkim nasileniu oraz niektórych stanów depresyjnych o nasileniu umiarkowanym.

W pozostałych przypadkach może być uzupełnieniem farmakoterapii.

Leki przeciwdepresyjne służą leczeniu objawów depresyjnych i lękowych. W leczeniu łagodnych stanów depresji są rekomendowane na równi z psychoterapią, natomiast w leczeniu umiarkowanych i ciężkich depresji stanowią metodę z wyboru. Leki przeciwdepresyjne dzieli się na kilka grup o różnym mechanizmie działania. By dobrać preparat, specjalista bierze m.in. pod uwagę profil objawów, wiek pacjenta, obciążenia somatyczne, inne stosowane leki, dotychczasowe leczenie przeciwdepresyjne czy działania niepożądane.





ROZWIJANIE ZAINTERESOWAŃ I UMIEJĘTNOŚCI

Hobby to świetny sposób na spędzenie wolnego czasu i odpoczynek od codziennej rutyny. Poświęcanie czasu na aktywność, która sprawia

Ci przyjemność, może poprawić Twoje zdrowie psychiczne i samopoczucie. Badania pokazują, że osoby z hobby rzadziej cierpią na stres, obniżony nastrój i depresję. Twoje zainteresowania mogą być twórcze, sportowe lub wyraźnie osobiste. Możesz wybrać hobby, które możesz robić sam lub jako część grupy. Bez względu na to, jakie są twoje zainteresowania, z pewnością znajdziesz dla siebie hobby.

Liczy się to, że jest to coś, co uważasz za sensowne i przyjemne. Badania pokazują, że posiadanie hobby wiąże się z złagodzeniem depresji – a niektórym może nawet zapobiegać depresji.



WSPARCIE WYCHOWAWCY, PEDAGOGA, PSYCHOLOGA



Trwający długo okres smutku, apatii i wycofania może oznaczać, iż dziecko jest w depresji, a taki stan wymaga już starannie przemyślanej pomocy. Zanim uczeń zostanie poddany leczeniu pierwsze wsparcie powinien otrzymać w szkole u wychowawcy, pedagoga lub psychologa. To oni wstępnie (w porozumieniu z rodzicami) powinni zadbać o stan psychiczny dziecka. Są najbliższymi ucznia, więc łatwo mogą przeprowadzić rozmowę, objąć go dyskretną obserwacją, monitorować postępy w nauce czy w relacjach z rówieśnikami. Nauczyciel może zapewnić szczególną opiekę i dostosować obowiązki szkolne, wesprzeć aby wymagania edukacyjne nie były dodatkowym problemem, a wręcz przeciwnie - mogły stawać się nawet czynnikiem ochronnym. Zdarzają się bowiem przypadki poprawy nastroju, gdy młody człowiek osiąga konkretny sukces w nauce. Poziom lęku ucznia można zmniejszyć stosując odpowiednie metody pracy i indywidualizując pracę dziecka z danego przedmiotu.

PAMIĘTAJ, ABY W PRZYPADKU PROBLEMÓW ZDAĆ SIĘ NA WIEDZĘ I DOŚWIADCZENIE NAUCZYCIELI! ZAWSZE MOŻESZ POPROSIĆ O ROZMOWĘ CZY TEŻ WSPARCIE.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY W DEPRESJI

116 123

Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym, czynny przez 7 dni w tygodniu w godz. 14.00-22.00

116 111

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu

800 108 108

Bezpłatny telefon wsparcia, czynny od poniedziałku do niedzieli (z wyjątkiem dni świątecznych) w godz. 14.00-20.00

121 212

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka, czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu

22 635 09 54

Telefon zaufania dla osób starszych, czynny w poniedziałek, środę, czwartek w godz. 17.00-20.00



GDZIE SZUKAĆ POMOCY W DEPRESJI

Leczeniem depresji zajmuje się psychiatra, a jeśli łatwo można zidentyfikować objawy, leczenie może poprowadzić lekarz pierwszego kontaktu (lekarz POZ). Do psychiatrii 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.

Pomoc znajdziesz w:

- poradniach zdrowia psychicznego
- szpitalach lub oddziałach psychiatrycznych
- ośrodkach interwencji kryzysowej
- poradniach psychologiczno-pedagogicznych.



<https://forumprzeciwdepresji.pl/>

