

# Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

Co warto wiedzieć o depresji?



## 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,
- 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:**

- pogorszenie wyników w nauce, co związane jest głównie z obniżeniem koncentracji, a także wycofanie z aktywnego udziału w lekcji, niepokój
- 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,
- 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 neuroprzekaźnictwa,
- 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 rozwiać 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.

## **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.



## JAKA JEST PROFILAKTYKA DEPRESJI?

Profilaktyka w tym wypadku to przede wszystkim higiena zdrowia psychicznego - odpowiednia ilość snu 6-8 godzin, czas na relaks, aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu i słońcu, dbanie o dobre relacje z rodziną, przyjaciółmi, pozytywne myślenie, nie załamywanie się bo z każdej sytuacji jest wyjście-pozytywne spojrzenie na świat (optymizm).

Więcej informacji na stronie:

<https://forumprzeciwdepresji.pl/jak-dbac-o-swoje-zdrowie-psychiczne>





**Wczesne rozpoznanie i właściwe leczenie to klucz do szybkiego  
powrotu do zdrowia!  
I zdecydowanie w tym kierunku chcemy iść.**



Opracowano na podstawie:

<https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/objawy-depresji-najwazniejsze-fakty-o-chorobie,3823,n,2672>

<https://pacjent.gov.pl/jak-zyc-z-choroba/kiedy-smutek-jest-choroba>

Anna Kullman, pedagog szkolny