

Depresja, co to takiego?

DEPRESJA TO STAN CHARAKTERYZUJĄCY SIĘ DŁUGOTRWALE OBNIŻONYM NASTROJEM. CHORY MOŻE USKARŻAĆ SIĘ NA SZEREG OBJAWÓW PSYCHICZNYCH I SOMATYCZNYCH. DEPRESJA MOŻE BYĆ UWARUNKOWANA BIOLOGICZNIE - PRZEZ ZABURZENIA NEUROPRZEKAŹNIKÓW W MÓZGU I PSYCHOLOGICZNIE - PRZEZ TRAUMATYCZNE WYDARZENIE, NP. ŚMIERĆ CZY ROZWÓD.

Objawy depresji

- ▶ objawy depresji to przede wszystkim smutek, przygnębienie, brak radości, osłabienie, utrata zainteresowań, obniżona samoocena czy lęk i problemy ze snem. Chory może mieć natrętne myśli samobójcze, które niekiedy przekształca w czyn, dlatego tak ważne jest, by leczenie depresji było wdrożone jak najwcześniej. Pacjenci odczuwają także przykre dolegliwości ze strony ciała, które często wysuwają się na pierwszy plan, m.in.: bóle głowy, bóle żołądka, podbrzusza lub kręgosłupa.

OBJAWY DEPRESJI



- BEZSIŁNOŚĆ**
Obniżenie nastroju, poczucie nieradzenia sobie z problemami i przemyślenia, że życie objawy depresji. „Nie poradzi”, „nie uda się”, „nie mało próbować”.
- POCZUCIE WINY**
Poczucie winy za rzeczy, za które nie jest się odpowiedzialnym. Winienie siebie za niepowodzenia innych. Przekonywanie się do winy, błędne faktem.
- ZŁOŚĆ**
Napady złości, krzyki i awantury mogą być objawami depresji. Złość, mogą nubić, denerwować, wyplątać nerwowo. To złość, która trudno opanować.
- UNIKANIE ZNAJOMYCH I RODZINY**
Zrywanie kontaktów ze znajomymi, unikanie kontaktów towarzyskich i rodzinnych. Niechęć do spotykania się nawet z przyjaciółmi.
- BRAK KONCENTRACJI**
Wczesne ranożnienie, ciągła niepewność, brak koncentracji. Na niczym nie można się skupić i skoncentrować uwagi.
- MYŚLI SAMOBÓJCZE**
Myśli o samobójstwie, nagłe rozwiązanie sensu życia i śmierci. Zastanawianie się, czy śmierć nie jest rozwiązaniem.
- UTRATA APETYTU**
Zmiany w kulciwych upodobaniach, brak apetytu. Nawet ulubione potrawy nie są w stanie wzbudzić większego zainteresowania.
- UTRATA ENERGII**
Brak chęci i energii do życia, ciężkie poczucie zmęczenia i przygnębienia. „Nie mam siły”, „nie chce mi się”, „nie dam rady”...
- PROBLEMY ZE SNEM**
Problemy z zasypianiem i złym snem. Bezsenność, sen nieregularny, niepokojny, przerywany.
- ALKOHOL I NARKOTYKI**
Nadużywanie alkoholu „by na chwilę zapomnieć”. Biorąc narkotyki, uciekanie w rzeczywistości świat używek.

Przyczyny depresji

- ▶ 1. Zakłócenia w neuroprzekaznictwie
- ▶ 2. Zaburzenia hormonalne
- ▶ 3. Zmiany w biologii snu
- ▶ 4. Czynniki genetyczne
- ▶ 5. Zmiany immunologiczne



Typy depresji

- ▶ **1. Depresja endogenna** bywa określana również jako **depresja ciężka**, duża czy też epizod depresyjny o znacznym nasileniu. Nazwa endogenna nawiązuje do domniemanego źródła obniżenia nastroju. Zazwyczaj nie można wskazać konkretnej przyczyny pojawienia się choroby. Może być **uwarunkowana biologicznie**.
- ▶ **2. Depresja egzogenna** (inaczej reaktywna) pojawia się w odpowiedzi na **doznane stresy i ciężkie wydarzenia życiowe**. Trzeba jednak zaznaczyć, że żałoba po śmierci bliskiej osoby nie jest zaliczana do depresji egzogennej, chyba że obniżenie nastroju i inne objawy przedłużają się w stan permanentny i powodują negatywne zmiany w życiu chorego.
- ▶ **3. Depresja sezonowa** – należy do zaburzeń depresyjnych **nawracających**, częściej pojawia się u kobiet niż u mężczyzn, początek zazwyczaj przypada na przełom jesieni i zimy (rzadziej na przełomie zimy i wiosny). Niektórzy badacze łączą depresję sezonową z depresją dwubiegunową. Jest częstsza u osób młodych, a jej występowanie zazwyczaj wiąże się z małą ilością słońca. Cierpiący na depresję sezonową sprawiają wrażenie sennych (istotnie więcej śpią), **pozbawionych energii**, nie podejmują aktywności, mają zaostrzony apetyt. W kontakcie z chorym dominuje poczucie bierności i apatii.

- ▶ **4. Dystymie** – są to przewlekłe (dłużej niż 2 lata) zaburzenia nastroju, znów występujące częściej u kobiet niż u mężczyzn. Objawy dotyczą złego samopoczucia fizycznego (różnego rodzaju bóle) i psychicznego, ze znaczną przewagą emocji negatywnych: smutku, złości, lęku. Pacjenci są napięci, apatyczni, nisko oceniają własne możliwości. Cechą charakterystyczną depresji przewlekłych jest **nieustające, subiektywne poczucie zmęczenia i osłabienia**. Początek i przebieg dystymicznych zaburzeń nastroju nie jest tak gwałtowny jak w przypadku dużej depresji, chociaż nie sposób nie dostrzec zachowania chorego i jego wycofania z życia społecznego (praca, kontakty interpersonalne).
- ▶ **5. Depresja poporodowa** – w klasyfikacji ICD-10 jest osobnym zaburzeniem, poza wyżej przytoczoną klasyfikacją depresji. Depresja poporodowa dotyka matek, **tuż po porodzie**. Często bywa mylona z tzw. baby blues, czyli wahaniem nastroju przypominającymi objawy depresji. Młoda matka jest zmęczona, smutna, płacze, nie ma siły na zajmowanie się dzieckiem, często nie cieszy się maluchem. Baby blues trwa zazwyczaj kilkanaście dni (ok. dwóch tygodni) i związany jest ze znacznymi zmianami hormonalnymi w okresie ciąży, a także już po urodzeniu dziecka. Może się jednak zdarzyć, że stany depresyjne nie mijają po dwóch tygodniach, obniżony nastrój wciąż się utrzymuje, a **stosunek do dziecka jest raczej negatywny** (obojętność, myśli o krzywdzie dziecka).

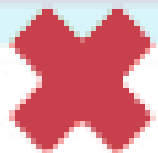
Do kogo skierować się o pomoc w walce z depresją?

- ▶ Najlepiej skierować się do lekarza , który zajmuje się leczeniem depresji jest **psychiatra**. Po informacji gdzie znajduje się najbliższy gabinet najlepiej udać się do oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia lub do swojego lekarza POZ. Do lekarza psychiatry można iść **bez skierowania od lekarza rodzinnego**, jednak aby zostać przyjętym do szpitala należy wcześniej przejść **badanie psychiatryczne** (często szpitale mają przyszpitalne poradnie). Często to rodzina lub najbliżsi motywują chorego, aby zgłosił się do lekarza.



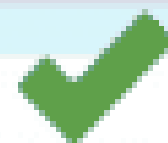
Gdy ktoś z twoich bliskich cierpi na depresję

Nie mów:



- * Ogarnij się!
- * Przesadzasz...
- * Przestań się użalać!
- * Uśmiechnij się
- * Inni mają gorzej
- * Jutro będzie lepiej
- * Wyjdź do ludzi, rusz się...
- * To przez lenistwo!
- * Wmawiasz sobie...
- * Daj spokój !
- * Mam cię dość i tego marudzenia!

Powiedz:



- * Jestem z Tobą
- * Widzę, że bardzo cierpisz...
- * Jak mogę Ci pomóc?
- * Nie wiem co czujesz, ale szanuję to...
- * Nie zostawię Cię
- * Zaufaj mi, chcę ci pomóc
- * Nie poddawaj się, wyjdiesz z tego
- * Jesteś dla mnie bardzo ważny/a
- * Koniecznie idź do specjalisty!

Testy na depresję

- ▶ <https://www.medonet.pl/zdrowie/zdrowie-dla-kazdego,czy-mogemiec-depresje--test-samooceny---inwentarz-depresji-becka,artykul,56626597.html>
- ▶ <http://www.jamyoni.org.pl/pl/Autodiagnoza/Skala-depresji-Hamiltona>
- ▶ <https://wyleczdepresje.pl/skala-depresji-kutchera-dla-mlodziezy/>

Dziękuję za uwagę !!!

► Magdalena Cebula

