

# OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją obchodzimy corocznie 23 lutego. Dzień ten został ustanowiony w 2001 roku przez Ministra Zdrowia w celu zwiększenia świadomości społeczeństwa o depresji, jak i zachęcania chorych do leczenia. Choroby i zdrowie psychiczne w 2022 roku zostały uznane za drugi pod względem ważności problem zdrowotny, wyprzedzając tym samym choroby nowotworowe.

## **Czym jest depresja?**

Depresja jest zaburzeniem psychicznym. Może polegać na zaburzeniu nastroju, apatii, zmęczeniu lub bólu. Depresję można stwierdzić, jeżeli objawy występują przez co najmniej dwa tygodnie. Okresowe poczucie smutku lub przygnębienia nie musi oznaczać depresji. Istnieje wiele typów depresji, np. depresja poporodowa lub sezonowa. Smutek lub chandra nie oznacza także depresji – może ona zostać zdiagnozowana jedynie przez odpowiedniego specjalistę.

## **Objawy**

Depresja u każdego może przebiegać inaczej. Charakterystyczne objawy to:

1. zmęczenie, przygnębienie i zmienność nastroju;
2. rozdrażnienie i zaburzenie koncentracji;
3. problemy ze snem – zarówno bezsenność, jak i nadmierna senność;
4. zaburzenia nawyków żywieniowych, nadmierny spadek lub przyrost masy ciała;
5. uczucie ciągłego zmęczenia, brak energii;
6. apatia – brak aktywności;
7. bóle – np. nerwobóle lub bóle głowy.

## **Smutek to nie depresja !**

Smutek jest jedną z podstawowych emocji człowieka – jest naturalną reakcją na przykre sytuacje. Depresja nie jest poczuciem smutku! Nie zawsze osoba cierpiąca na depresję będzie odczuwać przygnębienie, gdyż każdy może wykazywać inne symptomy. Smutek lub chandra są często mylone z depresją – co tworzy stereotyp możliwości samodzielnego wyjścia z depresji. Depresja jest zaburzeniem

stwierdzonym przez odpowiedniego lekarza, nie jest okresowym poczuciem smutku.

## **Atakuje każdego**

Niestety, depresja może dotknąć każdego, niezależnie od płci czy wieku. Jej występowanie ma związek z indywidualną odpornością zdrowia psychicznego i u każdej osoby mogą wystąpić inne symptomy. Depresja nie jest nigdy winą chorego! Osoba cierpiąca na depresję szczególnie potrzebuje wsparcia rodziny i przyjaciół – negowanie choroby przez otoczenie może ją tylko nasilić!

## **Leczenie depresji**

Depresję leczy się dzięki wizytom u specjalisty i odpowiednio dobranym lekom. Niestety, leki i terapia nie działają od razu na ich efekt trzeba poczekać kilka tygodni, sama kuracja zaś trwa od kilku miesięcy do nawet kilku lat. Odpowiednie leczenie pozwala dojść do zdrowia i zmniejszyć ryzyko nawrotu choroby. Depresji nie można wyleczyć pozytywnym myśleniem, zaburzenie to wymaga wizyt u specjalisty. Nieleczona lub bagatelizowana choroba może prowadzić do poważnych konsekwencji.

## **Odpowiedni specjaliści**

Depresję może zdiagnozować i leczyć odpowiedni lekarz – psychiatra. W Polsce, w ramach ubezpieczenia zdrowotnego, darmową wizytę można umówić w dowolnej placówce Poradni Zdrowia Psychicznego. Jeżeli podejrzewasz, że Ty lub ktoś Ci bliski ma objawy depresji – skontaktuj się z odpowiednim specjalistą, np. z pedagogiem lub psychologiem szkolnym, który z pewnością Ci pomoże.

## **Budowanie odporności**

Każdy może zachorować na depresję. Ryzyko można zmniejszyć, budując odporność zdrowia psychicznego – nie można jednak całkowicie go wyeliminować!

Odporność możemy budować dzięki:

- prowadzeniu zdrowego stylu życia;
- odpowiednim nawykom żywieniowym;
- korzystaniu ze światła słonecznego;
- regularnemu wypoczynkowi;
- odpowiedniej ilości snu;
- aktywnemu życiu i uprawianiu sportu;

- odpowiedniemu wsparciu bliskich.

## **Złe rady**

Depresja jest chorobą – nie można się z niej wyleczyć pozytywnym myśleniem lub aktywnością fizyczną. Unikaj zdań, takich jak:

- „Inni mają gorzej”;
- „Uśmiechnij się”;
- „Wyjdź do ludzi”;
- „Idź pobiegać”;
- „Weź się w garść”.

Takie zdania sugerują, że depresja jest winą chorego. Mogą wywołać osamotnienie, poczucie winy i powielają stereotyp, że depresja to tylko stan umysłu.

## **Gdzie szukać pomocy?**

Każda choroba wymaga leczenia przez odpowiedniego lekarza. Jeżeli nie jesteś pewny swoich dolegliwości – skontaktuj się z zaufaną, przeszkoloną osobą, np. psychologiem szkolnym lub lekarzem rodzinnym. Jeżeli wstydzisz się rozmawiać o swoich problemach z osobami które znasz skontaktuj się anonimowo z Telefonem Zaufania. Jest on w pełni anonimowy – jego numer nie pojawia się nawet na rachunkach od operatorów. Skontaktować można się także poprzez stronę internetową

**[www.116111.pl](http://www.116111.pl)**.

Zasady ABCD telefonu 116 111:

- Anonimowo – nie musisz podawać żadnych swoich danych w trakcie rozmowy.
- Bezpłatnie – połączenie jest bezpłatne.
- Chętnie – konsultanci są gotowi 24/7, żeby z Tobą porozmawiać.
- Dyskretnie – wszystko, co powiesz pozostanie między tobą a konsultantem.

## **Nie ignoruj !**

Depresja jest często bagatelizowana – lecz jest to prawdziwa choroba. dotykająca co 15 osobę na świecie (WHO, 2021)! Depresja, jak inne choroby i zaburzenia, nie są żadnym powodem do wstydu. Jak każda poważna choroba, depresja wymaga poprawnego leczenia.

Jeżeli czujesz, że osoba z Twojego otoczeniu potrzebuje pomocy, porozmawiaj z nią i powiadom o tym odpowiednią osobę!

