

## 23 lutego Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją został ustanowiony przez Ministra Zdrowia w 2001. Od 2002 roku Stowarzyszenie Aktywnie Przeciwko Depresji organizuje z tej okazji różnego rodzaju inicjatywy. Celem tego dnia jest upowszechnienie wiedzy na temat depresji i zachęcenie chorych do leczenia.

Depresja to bardzo podstępna i wyniszczająca choroba związana z zaburzeniami nastroju. Mimo tego, że występuje bardzo często, wciąż jest stygmatyzowana, a osoby na nią cierpiące wstydzą się szukać pomocy. Depresja jest uleczalna, choć może nawracać.

Depresja to choroba, która objawia się przewlekłymi zaburzeniami nastroju (tzw. zaburzeniami afektywnymi). Według WHO dotyka około 5 procent populacji; w Europie to aż 27 procent. Depresja dwa razy częściej występuje u kobiet niż mężczyzn.

Osoby, które nie doświadczyły depresji, często są przekonane, że zaburzenia depresyjne to jedynie fanaberia “słabych” ludzi. Jest to, oczywiście, nieprawda (i w dodatku krzywdzący osąd). Większość osób cierpiących na depresję, gdyby mogło, z pewnością wybrałoby radosne, zwyczajne życie.

Depresja to nie tylko zmiany nastroju. Do zaburzeń psychicznych dołączają objawy somatyczne, czyli cielesne. Na skutek symptomów depresji chorzy zaczynają zaniedbywać codzienne obowiązki – pracę, szkołę, higienę osobistą. Problemem stają się dla nich podstawowe czynności takie jak wstanie z łóżka czy pójście do sklepu.

Objawy depresji to: obniżony nastrój, anhedonia (niezdolność do odczuwania przyjemności), niska samoocena, brak poczucia sensu, trudności w koncentracji, kłopoty z podejmowaniem decyzji, męczliwość, mniejsza aktywność, poczucie winy, zaburzenia snu, zaburzenia apetytu, bóle i zawroty głowy, dolegliwości żołądkowo-jelitowe, myśli o śmierci i samobójstwie. Objawy mogą mieć różne nasilenie – o przewlekłej melancholii po ostre epizody depresyjne. Zmiany nastroju o charakterze depresyjnym trwające dłużej niż dwa tygodnie powinny skłonić nas do szukania pomocy u lekarza pierwszego kontaktu, psychologa lub psychiatry.

Przyczyna depresji rzadko jest jednoznaczna. Choroba ta wynika najczęściej z połączenia czynników genetycznych, biologicznych, psychologicznych i społecznych. Przyczyny depresji to na przykład: uwarunkowania genetyczne, przewlekłe choroby, uzależnienia, stresujące wydarzenia (np. śmierć bliskiej osoby, zwolnienie z pracy), samotność, zła sytuacja rodzinna, szkolna, materialna czy mieszkaniowa.

Depresję można (i powinno się) leczyć. Najkorzystniejsze są metody kompleksowe, czyli połączenie psychoterapii i farmakoterapii. Bardzo istotna jest również edukacja – objaśnianie pacjentowi, na czym polega choroba i czego może się spodziewać. Ważne, by o depresji możliwie dużo wiedzieli również najbliżsi chorego. Najczęstszą metodą psychoterapii jest tak zwana terapia poznawczo-behawioralna, która skupia się na analizowaniu problemów i wykształcaniu pozytywnych reakcji.

Źródło: <https://www.gov.pl/web/wsse-bydgoszcz/ogolnopolski-dzien-walki-z-depresja>