

23 lutego

OGÓLNOPOLSKI
DZIEŃ WALKI
Z DEPRESJĄ



DEPRESJA

Co warto o niej wiedzieć?



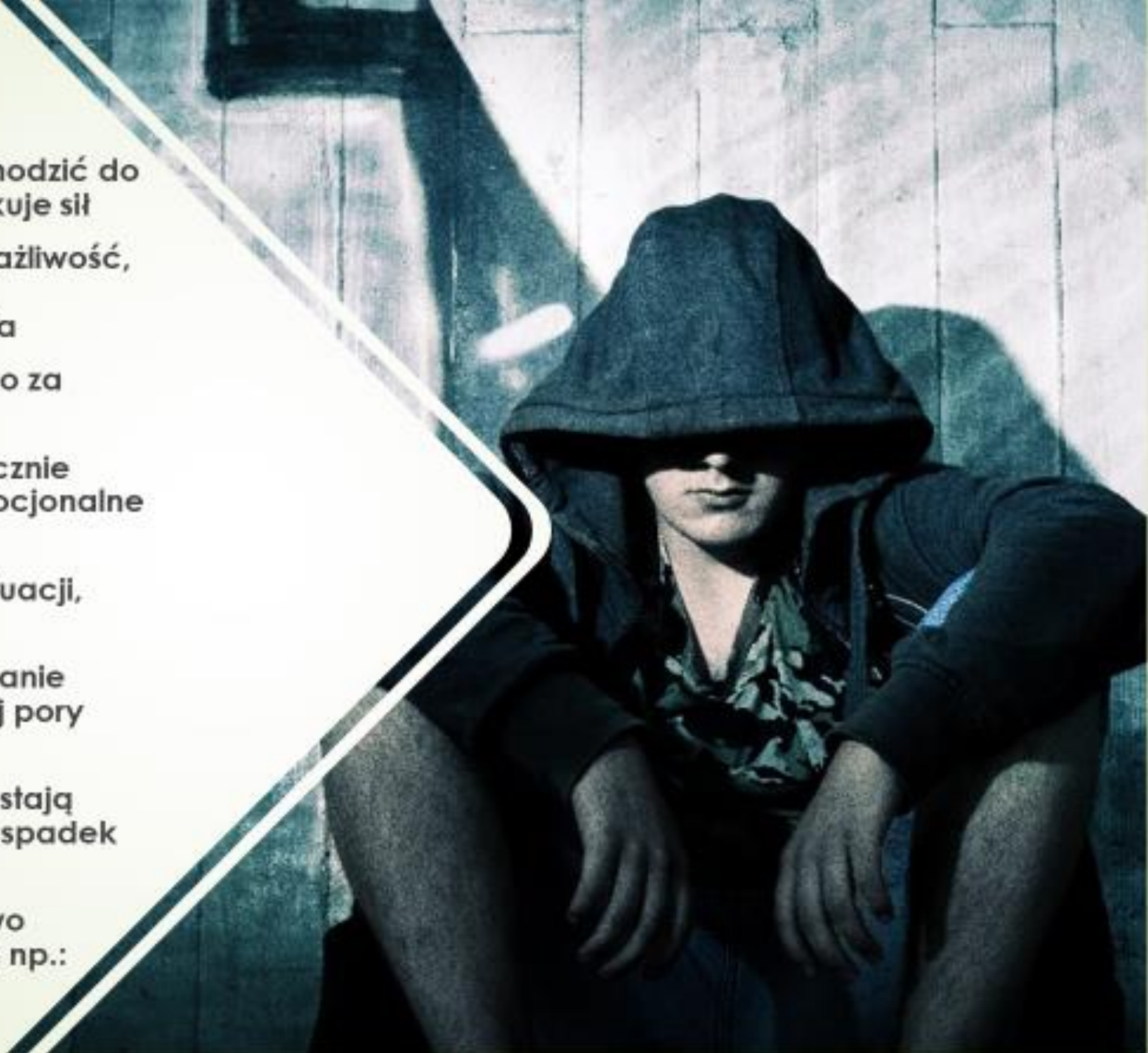



DEPRESJA

- to obniżenie nastroju **utrudniające lub uniemożliwiające** normalne funkcjonowanie
- diagnozuje się ją, kiedy taki stan trwa **dłużej niż dwa tygodnie**
- objawy depresyjne są **naturalną reakcją na stratę i na traumę**

OBJAWY DEPRESJI

- trudniej jest wstać z łóżka, spać, jeść, chodzić do pracy lub do szkoły, bo zwyczajnie brakuje sił
- może temu towarzyszyć płaczliwość, drażliwość, wybuchy złości, trudności z koncentracją, silne uczucie wyczerpania
- problemy ze snem – jest go za dużo albo za mało
- uczucie lęku, bezradności, apatia (znacznie zmniejszona wrażliwość na bodźce emocjonalne i fizyczne)
- negatywne myślenie o sobie, swojej sytuacji, brak nadziei, pesymizm
- wycofywanie się z relacji (np. odwoływanie spotkań), porzucenie zajęć, które do tej pory sprawiały przyjemność
- zmiany w wyglądzie (chorzy nagle przestają przykładać uwagę do ubioru, higieny), spadek wagi
- zaburzenia sensoryczne – nieprawidłowo interpretuje się informacje sensoryczne, np.: dotyk, dźwięk czy ruch





Zwykły "dotłek", czy już depresja?

Ważne jest tu kryterium czasu, czyli objawy trwające ponad 14 dni

Objawy trwające krócej niż 14 dni mogą się pojawić na skutek reakcji na stres i nie wymagać leczenia. Jeśli trudno nam ocenić, czy to już depresja, czy jeszcze zwykły „dotłek”, to zawsze lepiej skonsultować się ze specjalistą.

Do kogo pójść? Gdzie szukać pomocy?

❖ **Najlepiej zarówno do psychiatry, jak i do psychoterapeuty**

- Połączenie leczenia farmakologicznego i psychoterapii przynosi najlepsze rezultaty.
- Jeśli depresja jest łagodna, leki mogą nie być konieczne, ale to psychiatra powinien ocenić sytuację.
- Środki farmakologiczne złagodzą objawy. Jednak aby poprawa była trwała, trzeba też leczyć przyczyny, a tym zajmuje się psychoterapeuta.