

Depresja- nie wstydź się o tym mówić

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) depresja stanowi obecnie czwarty najpoważniejszy problem zdrowotny na świecie. Dotyka około 10 procent populacji. Kto jest najbardziej narażony na depresję i jak ją rozpoznać? Jakie są objawy depresji i jak przebiega jej leczenie? Sprawdź, czy masz depresję - zrób test.

Depresja dotyka wszystkie grupy społeczne, bez względu na płeć, wiek i wykształcenie. **Objawy depresji** mogą być inne u każdego [pacjenta](#) i dlatego tak trudno ją rozpoznać. Jednak podstawową przyczyną błędów w zdiagnozowaniu depresji jest brak nawyku mówienia podczas wizyt u lekarza o emocjach oraz obawa przed piętnem choroby psychicznej.

Prawie nie ma osoby, która chociaż raz w życiu nie doświadczyła obniżenia nastroju. Jeśli samopoczucie jest złe, można mówić o smutku, jeżeli gorsze – o przygnębieniu, a jeśli jest bardzo złe – to prawdopodobnie depresja. Trudno radzić sobie wtedy z problemami, pracować, prowadzić normalne życie.

Depresja: objawy

Depresja to nie tylko smutek i przygnębienie, ale też utrata zainteresowań i radości życia. Człowiek funkcjonuje w zwolnionym rytmie, ma zaburzenia koncentracji i obniżoną samoocenę. W sposób ponury i pesymistyczny patrzy na świat, przyszłość widzi wyłącznie w czarnych barwach. Dotykają go zaburzenia snu, który jest płytki i nie daje relaksacji.

TEST >>> CZY MASZ DEPRESJĘ?

Często choroba ta „ukrywa” się za objawami somatycznymi: złym samopoczuciem fizycznym, dolegliwościami bólowymi, oraz różnego rodzaju schorzeniami, zwłaszcza układu krążenia (nawet do 30 procent osób leczonych z powodu różnych chorób somatycznych ma również objawy depresji, które często nie są rozpoznawane).

Depresja może doprowadzić do znacznego spadku poziomu aktywności życiowej, a dla 20–30 procent chorych kończy się samobójstwem.

Zaburzenia depresyjne najczęściej występują u osób powyżej 50. roku życia. Wiąże się to m.in. z utratą dotychczasowych ról życiowych, np. przejściem na emeryturę i pogorszeniem sytuacji finansowej, obniżeniem sprawności fizycznej oraz samotnością (usamodzielnieniem dzieci, śmiercią partnera życiowego).

Depresja: czynniki ryzyka

Niezwykle ważne w depresji są czynniki genetyczne. Co prawda nie są odpowiedzialne za jej rozwój, ale predysponują do łatwiejszego popadania w nią. Ludzie, których członkowie rodzin leczyli się, z dużym prawdopodobieństwem również są zagrożeni wystąpieniem tej choroby. Inne czynniki wpływające na rozwój depresji to nasilający się stres oraz klimat.

Leczenie depresji

Depresja to choroba ciężka i przewlekła, mająca tendencje do nawrotów. Sama nie ustąpi. Wymaga indywidualnie dobranej, długotrwałej (co najmniej 6-miesięcznej) i systematycznie prowadzonej terapii farmakologicznej. Poprawę można zauważyć dopiero po 6 (a u osób starszych nawet 12) tygodniach.

Bardzo ważne jest wspomoczenie farmakoterapii dodatkowymi działaniami, np. współpracą z psychoterapeutą i bliskimi. Odpowiednio przygotowana rodzina powinna wspierać chorego, jej rola w leczeniu jest nieoceniona (stąd tak ważna jest edukacja rodziny). Złe stosunki rodzinne mogą nie

tylko nasilać występowanie zaburzeń, ale też obniżyć skuteczność terapii.
W leczeniu depresji sezonowych, związanych z brakiem światła słonecznego, dodatkowo wykorzystuje się też fototerapię i inne metody stymulujące pracę mózgu.

[depresja](#)



[depresja](#)



Melancholia, spadek nastroju