

▶ STRONA GŁÓWNA

- ▶ OBJAWY
- ▶ PRZYCZYNY
- ▶ PROFILAKTYKA
- ▶ LECZENIE
- ▶ POMOC
- ▶ TEST
- ▶ MATERIAŁY INFORMACYJNE

## Czym jest **de**presja?

**Obecnie depresja zajmuje czwarte miejsce na liście najpoważniejszych problemów zdrowotnych świata. Szacuje się, że w 2020 roku zajmie pierwsze miejsce na liście przyczyn zgonów.**

W depresji prawie zawsze występuje smutek, jednak bardzo często nie oznacza on depresji. Każdy człowiek bywa czasem smutny, nie wskazuje to jednak na to, że choruje na depresję. Ważne jest jego nasilenie i czas trwania – jeśli ktoś stale (przez większą część dnia, min. 2 tyg.) odczuwa głęboki smutek, który nie podlega w zasadzie modyfikacjom przez zewnętrzne okoliczności, to prawdopodobnie możemy mieć już do czynienia z depresją. Depresja to grupa różnych zaburzeń o podobnych objawach, zarówno psychicznych, jak i fizycznych – obniżony nastrój to tylko jedna z nich.

### GRUPY CHARAKTERYZUJĄCE SIĘ WYSOKIM RYZYKIEM ZACHOROWANIA:

- ▶ osoby młode, dojrzewające,
- ▶ kobiety w okresie okołoporodowym,
- ▶ osoby w wieku podeszłym,
- ▶ osoby, które przebyły w życiu epizod depresyjny,
- ▶ osoby narażone na przewlekły stres życiowy.



Depresja to słowo, które słyszy się coraz częściej. Chcąc zrozumieć istotę tej choroby, trzeba obalić powtarzany często

MIT, ŻE DEPRESJA  
TO SMUTEK.

## OBJAWY DEPRESJI

Pierwotne przyczyny depresji są w przeważającej mierze biologiczne, często uwarunkowane genetycznie, nie cywilizacyjnie, chociaż stres, ciągła presja czasu i przepracowanie mogą się do niej przyczynić. Wystąpienie depresji ma związek m.in. z zaburzeniami w wydzielaniu i przepływie neuroprzekaźników w mózgu. Zaburzenie to może dotknąć każdego, niezależnie od wieku. Wystąpienie objawów depresji ma związek z indywidualną podatnością i możliwościami psychicznymi danej osoby.

## OBRAZ DEPRESJI BYWA BARDZO ZRÓŻNICOWANY.

Zwykle u pacjenta występuje kilka objawów, choć nie wszystkie muszą wystąpić równocześnie. Aby świadczyły o chorobie, muszą utrzymać się co najmniej dwa tygodnie.



Jakie objawy i zachowania powinny budzić niepokój?

- ▶ **Objawy emocjonalne** – obniżony lub obojętny nastrój – smutek i towarzyszący mu często lęk, płacz, niemożność odczuwania przyjemności, utrata radości życia (od utraty zainteresowań, skończywszy na zaniedbywaniu potrzeb biologicznych); poczucie braku perspektyw na przyszłość, czasem dysforia (zniecierpliwienie, drażliwość).
- ▶ **Objawy poznawcze** – bardzo często występują zaburzenia pamięci i koncentracji uwagi, negatywny obraz siebie, obniżona samoocena, samooskarżenia, pesymizm i rezygnacja, w skrajnych wypadkach mogą pojawić się także urojenia depresyjne.
- ▶ **Objawy motywacyjne** – problemy z mobilizacją do wszelkiego działania, spowolnienie psychoruchowe (faktyczne zwolnienie ruchów i reakcji); trudności z podejmowaniem decyzji.
- ▶ **Objawy somatyczne** – zaburzenie rytmów dobowych (m.in. zaburzenia rytmu snu i czuwania), utrata apetytu (ale możliwy jest również wzmożony apetyt), osłabienie i zmęczenie, spadek aktywności, utrata zainteresowania seksem, czasem skargi na różne bóle i złe samopoczucie fizyczne.
- ▶ **Myśli i próby samobójcze.**

## PRZYCZYNY DEPRESJI

- ▶ endogenne – genetyczne, metaboliczne,
- ▶ egzogenne – związane z obciążeniem chorobami somatycznymi, przyjmowanymi z ich powodu lekami działającymi depresjogennie, z uzależnieniem od leków uspokajających i nasennych, alkoholu i narkotyków,
- ▶ psychogenne – trudne wydarzenia życiowe, straty i zmiany.

Zdarza się, że te czynniki

NAKŁADAJĄ SIĘ NA SIEBIE.

## PROFILAKTYKA DEPRESJI

Skuteczna profilaktyka depresji dotyczy kształtowania świadomości na temat specyfiki tej choroby oraz promocji zdrowia psychicznego. Tak zwana profilaktyka pozytywna dąży do tego, by zagrożone grupy stały się bardziej odporne, wzmacnia czynniki oraz procesy, które sprzyjają zdrowiu. Dlatego wśród rekomendowanych zachowań wymienia się te, które mieszczą się w formule:

PROWADZENIE ZDROWEGO I HIGIENICZNEGO STYLU ŻYCIA.

Przemęczenie i zbyt krótki sen, to czynniki, które negatywnie wpływają na nastrój i powodują przygnębienie.

WARTO KONTROLOWAĆ ILOŚĆ SNU.

Idealny sen powinien trwać 8 godzin dziennie – choć wiadomo, że dla każdego człowieka optymalna liczba godzin snu jest inna.

AKTYWNY TRYB ŻYCIA

pomaga zmniejszyć nasilenie depresji, ale także przyczynia się do jej zapobiegania. Ćwiczenia fizyczne mają pozytywny wpływ na ciało i umysł, dzięki nim wytwarzają się endorfiny – hormony szczęścia.



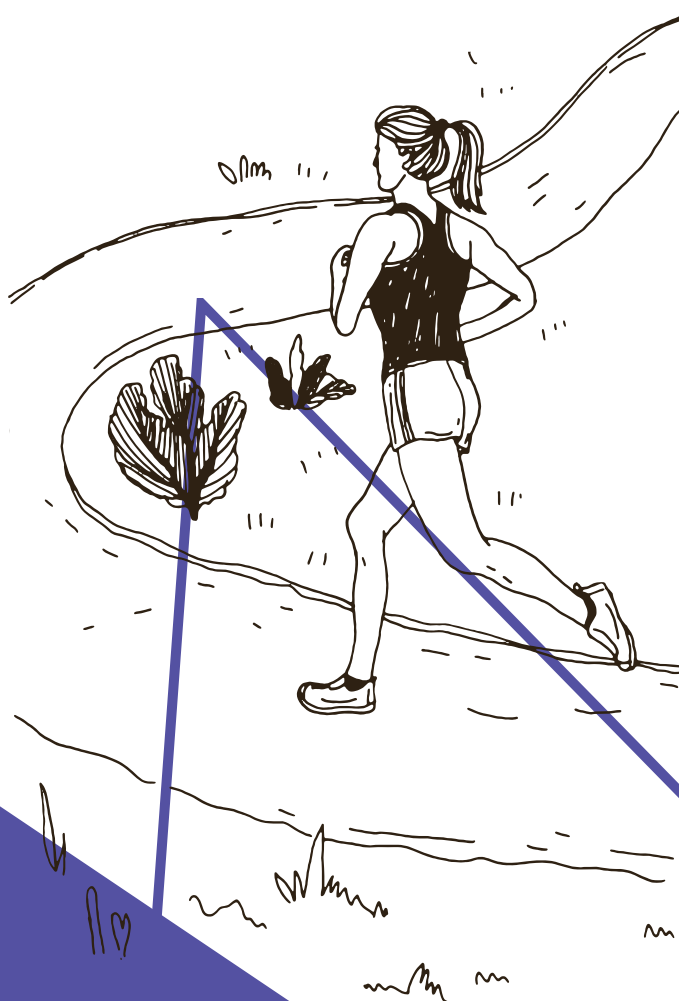
## OGRANICZENIE STRESÓW

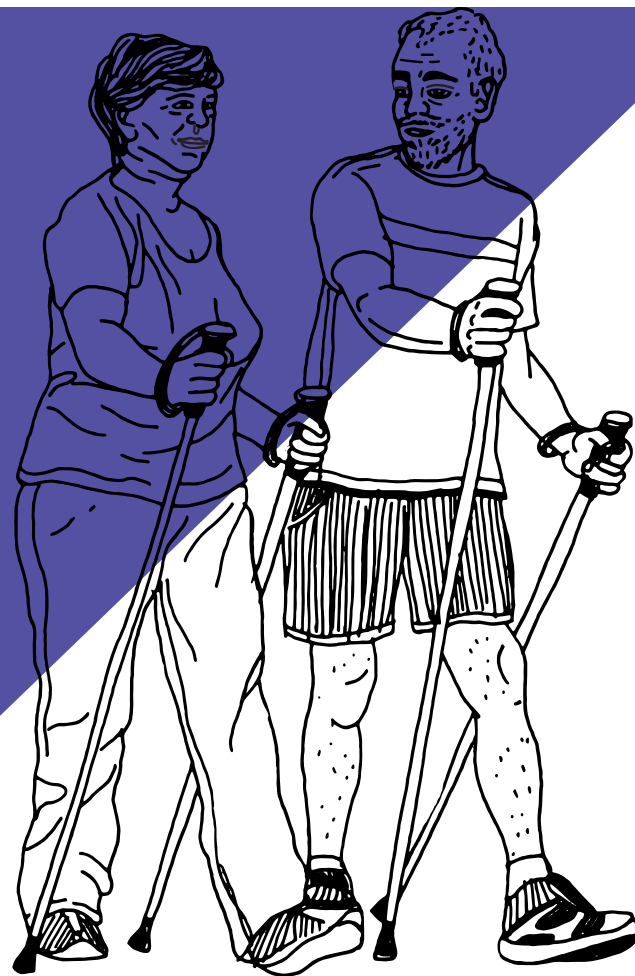
jest zbawienne. Podchodzenie do nich z większym dystansem i umiejętne ich interpretowanie sprzyja zachowaniu zdrowia psychicznego.

**WARTO PAMIĘTAĆ** – zwłaszcza w przypadku osób starszych, że wiek podeszły to już znacząca predyspozycja do depresji, dlatego najbardziej istotnym czynnikiem profilaktycznym depresji jest zapewnienie

## WSPARCIA EMOCJONALNEGO

i poczucia, że osoba w wieku podeszłym jest potrzebna, że nie jest sama.





## LECZENIE DEPRESJI

Decyzja dotycząca leczenia jest uzależniona od stopnia zaawansowania choroby i historii konkretnego pacjenta. Przy depresji o łagodnym nasileniu, często wystarczająca jest psychoterapia, bez konieczności sięgania po leczenie środkami farmakologicznymi.

Leki przeciwdepresyjne

NIE SĄ UZALEŻNIAJĄCE

Należy je przyjmować zgodnie z zaleceniami lekarza.

W PRZYPADKU DEPRESJI

MŁODZIEŃCZEJ

z uwagi na fakt, że chory jest na etapie kształtowania siebie, bardzo istotne znaczenie mają psychoterapia i terapia rodzinna, niezależnie od tego czy wdrożona została terapia lekami przeciwdepresyjnymi. Obie formy należy traktować dwutorowo oraz zastanowić się, czy w terapii powinna uczestniczyć wyłącznie młoda osoba, czy nie byłaby wskazana również terapia rodzinna.

W PRZYPADKU DEPRESJI

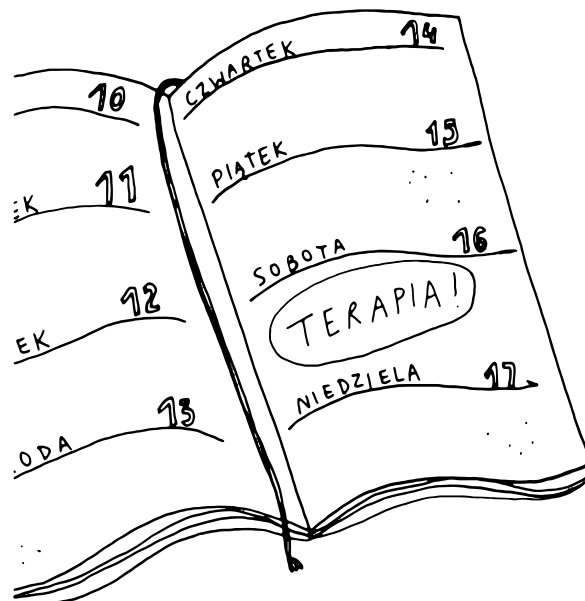
POPORODOWEJ

wiele kobiet decyduje się wyłącznie na oddziaływania psychoterapeutyczne, nie zawsze słusznie, obawiając się leczenia farmakologicznego i wpływu leku na dziecko. Często właśnie dlatego rezygnują z terapii lekami przeciwdepresyjnymi. Nie zawsze jest to słuszne przekonanie, ponieważ nieleczona lub niedostatecznie leczona depresja wywiera na dziecko równie niekorzystny, a nawet bardziej szkodliwy wpływ, niż niektóre leki przeciwdepresyjne.



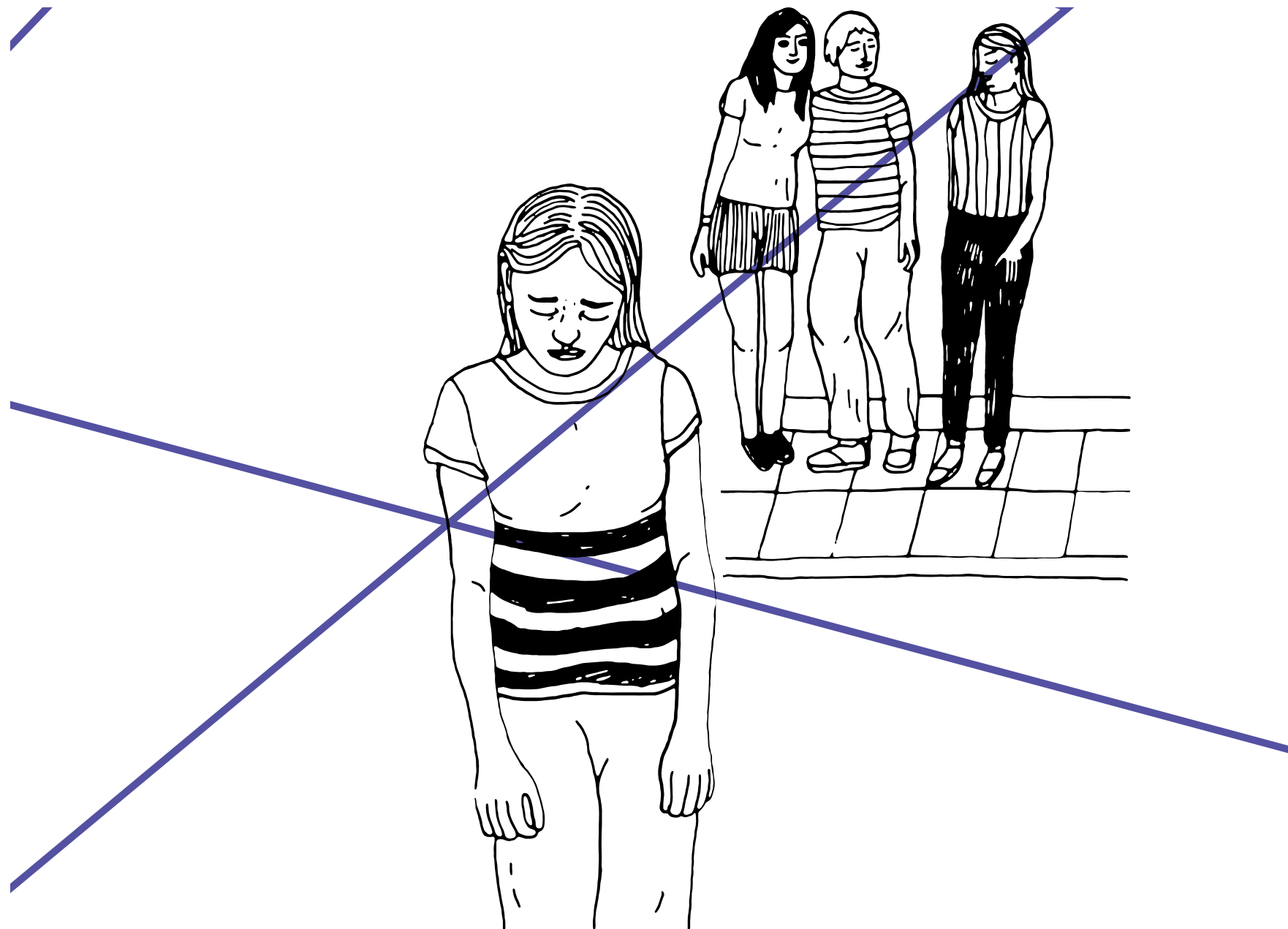
## OBRAZ DEPRESJI W STARSZYM WIEKU

może różnić się od tego typowego dla osób młodszych, co może powodować problemy z jej właściwym rozpoznaniem. Zarówno osoby starsze, jak ich otoczenie, przypisują często obecność objawów depresyjnych po prostu procesowi starzenia się. Leczenie chorych na depresję w wieku podeszłym bywa trudne ze względu na obecność rozmaitych chorób somatycznych oraz wynikające z tego ryzyko – część leków przeciwdepresyjnych wchodzi w interakcję z lekami, które pacjenci zażywają z powodu innych schorzeń. Dlatego dobranie odpowiedniej terapii bywa trudne. Często poza środkami farmakologicznymi konieczna jest również równoległe prowadzona psychoterapia. Leczenie oparte o te dwa filary zmniejsza ryzyko nawrotów.









[Polityka prywatności](#)

Projekt zrealizowany ze środków finansowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia w ramach programu pn. Program Zapobiegania Depresji w Polsce na lata 2016-2020.

