

# Depresja. Więcej niż smutek

**23 lutego obchodzony jest Światowy Dzień Walki z Depresją. Według Światowej Organizacji Zdrowia depresja, na którą obecnie cierpi ponad 350 milionów osób, w 2030 roku stanie się drugim, po chorobach układu krążenia, największym problemem zdrowotnym na świecie. Depresja jest częstym zaburzeniem psychicznym, które poprzez obniżenie nastroju poważnie zakłóca codzienne życie. Zachorować może każdy, dlatego warto wiedzieć jak ją rozpoznać i jak jej zapobiegać.**

Depresja polega na zaburzeniach nastroju (smutek, utrata przyjemności, pesymistyczne spojrzenie na świat i siebie samego). Możemy ją podejrzewać, jeśli taki stan trwa ponad dwa tygodnie i ma znaczący wpływ na codzienne życie (trudności ze snem, zaburzenia apetytu i popędu seksualnego, utrata sprawności intelektualnej, chęć izolacji).

Depresja nie jest chwilowym obniżeniem nastroju, ale poważnym zaburzeniem psychicznym. Depresję trzeba leczyć. Przejściowe złe samopoczucie, które pojawia się w reakcji na wydarzenia życiowe, może zdarzyć się każdemu. Jak podkreśla dr n. med. Maciej Żerdziński – psychiatra:

*- Smutek to jeden z nastrojów człowieka. Niesie za sobą ogólne poczucie przygnębienia i bezradności, ale jest czymś zupełnie naturalnym w życiu człowieka. Jeżeli natomiast smutek się przedłuża i trwa co najmniej dwa tygodnie, i nie sposób uzyskać żadnego pocieszenia, nawet w bardzo korzystnych sytuacjach, możemy mówić o epizodzie depresji.*

Wiele osób uważa, że depresja to choroba wywołana tylko trudnym lub traumatycznym zdarzeniem. To mylące przekonanie. Mimo że czynnikiem wywołującym chorobę może być trudne zdarzenie, podłożem depresji są również zaburzenia neuroprzekazników, długotrwały stres, niektóre leki czy, w przypadku kobiet, zmiany hormonalne.

## Nie lekceważ objawów depresji

Depresja znacznie utrudnia dotychczasowe funkcjonowanie w wielu sferach życia. Chory ma problemy z wykonywaniem podstawowych czynności, często jest przewlekłe zmęczony, brakuje mu chęci do prowadzenia życia towa-



rzyskiego, a codzienność staje się dla niego ogromnym wyzwaniem. Często taka osoba czuje się nie tylko smutna, ale przede wszystkim przytłoczona i rozbita psychofizycznie. Zaburzeniom depresyjnym najczęściej towarzyszy:

- obniżony nastrój, stałe odczuwanie smutku i przygnębienia
- zaburzenia apetytu
- obniżona samoocena
- chęć izolacji
- utrata zainteresowania, zobojętnienie, brak wiary w siebie
- problemy ze snem
- przygnębienie, płacz
- poczucie bezsilności, bezsensu życia
- myśli samobójcze
- problemy z pamięcią i koncentracją.

**Ciężki zespół depresyjny, z dużym nasileniem objawów może prowadzić do zagrożenia życia! Nie należy**

## bagatelizować symptomów wysyłanych przez organizm.

### Jak zapobiec depresji?

Choć depresja może dotknąć każdego niezależnie od wieku, można zapobiegać tej chorobie. W szczególności ważne jest prowadzenie zdrowego stylu życia i zwracanie uwagi na swój dobrostan psychiczny.

Jednym z najlepszych sposobów zapobiegania, a także leczenia depresji jest aktywność fizyczna. Spacer i szybki marsz to rodzaj wysiłku, który jest najbardziej uniwersalny, niewymagający i przynoszący wymierne efekty. Z pomocą w zaplanowaniu aktywności przychodzi portal [www.akademianfz.gov.pl](http://www.akademianfz.gov.pl), gdzie można znaleźć wiele przydatnych informacji nie tylko związanych z aktywnością fizyczną, ale również z prowadzeniem zdrowego stylu życia.

W depresji również żywienie ma znaczenie! Prawidłowe odżywianie wpływa na poziom serotoniny, zwanej hormonem szczęścia. Wiele praktycznych porad i gotowe przepisy znajdziesz w planie żywieniowym **DASH Depresja** na bezpłatnym portalu: [www.diety.nfz.gov.pl](http://www.diety.nfz.gov.pl)

### Jak pomóc osobie zmagającej się z depresją?

Jeśli ktoś z Twojego otoczenia zmagają się z depresją, to pamiętaj, że taka osoba potrzebuje wsparcia i cierpliwości. Pomagając, nie wchodź jednak w rolę psychologa.

Depresja musi być leczona. Dlatego proponuj bliskiej osobie wizytę u specjalisty i rozpoczęcie leczenia. Mimo coraz większej świadomości społeczeństwa, nadal możemy spotkać się z pewnego rodzaju lękiem przed wizytą u psychiatry – warto podkreślić, że pod-

czas wizyty problemy osoby z zaburzeniami depresyjnymi nie zostaną wyśmiane ani zbagatelizowane, a ewentualna farmakoterapia nie zmienia osobowości, za to może uratować życie.

Dla osób chorujących na depresję kluczowa jest obecność drugiego człowieka i zapewnienie o gotowości udzielenia wsparcia. Wychodzenie z depresji jest stopniowym procesem, w którym warto towarzyszyć osobie chorej, słuchając jej potrzeb, rozmawiając i okazując empatię.

### Czego NIE mówić osobie z depresją?

Istnieje szereg popularnych i często krzywdzących stwierdzeń, które mimo dobrych intencji, nie są wspierające dla osoby w depresji. Nie warto zarzucać osobie w depresji lenistwa, czy niechęci do działania.

Dla niektórych osób chorujących na depresję codziennością jest poczucie wstydu związane z tym, że zapadły na „chorobę słabych”. Mimo że zaburzenia psychiczne są coraz rzadziej traktowane jako temat tabu, warto przypominać osobie przechodzącej przez epizod depresyjny, że choroba to nie wstyd.

### Telefon zaufania

Jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich potrzebuje pomocy, możesz skorzystać z porady, dzwoniąc pod jeden z bezpłatnych numerów:

**800 12 12 12** – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka (czynny całą dobę)

**116 123** – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym (14:00–22:00)

**116 111** – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży (czynny całą dobę).

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia  
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

[www.nfz-katowice.pl](http://www.nfz-katowice.pl)

[www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl)

Telefoniczna Informacja Pacjenta

**800 190 590**