

W tym tygodniu, we wtorek obchodziliśmy Światowy Dzień Walki z Depresją. Jak wynika z danych Polskiej Akademii Nauk - problemy psychiczne dotyczą 8 mln Polaków. Szacuje się, że w Polsce nawet 1,5 mln osób zmaga się z depresją. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), depresja jest ona jedną z najpoważniejszych jednostek chorobowych na świecie. Zaburzenia depresyjne to czwarty problem zdrowotny na świecie. Według szacunków WHO do 2030 roku depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie.

Depresja jest chorobą, tak samo jak nadciśnienie tętnicze czy cukrzyca. Może dotknąć każdego. Początek choroby zwykle objawia się smutkiem, przygnębieniem. Osoba cierpiąca na depresję, ma nostalgiczny nastrój przez dłuższy czas. Często towarzyszą jej lęki oraz niepewność. Człowiek staje się coraz bardziej obojętny na otaczającą rzeczywistość. Nic albo niewiele go cieszy. Oddala się od bliskich. Przestają go interesować codzienne problemy.

Obecna pandemia COVID-19 tylko pogłębia zaburzenia depresyjne. Rzecznik Praw Dziecka podaje, że depresja mogła dotknąć nawet 65 proc. nastolatków. Specjaliści apelują, by więcej o niej mówić. Konieczne jest wczesne rozpoznanie i otoczenie chorych opieką.

Niepokojące objawy depresji:

- Motywacyjne – trudności z podejmowaniem decyzji; problemy z mobilizacją do wszelkiego działania, które mogą przyjąć wręcz formę spowolnienia psychoruchowego.
- Poznawcze – negatywny obraz siebie; samooskarżenia; pesymizm i rezygnacja; osłabienie pamięci, uczenia się i koncentracji uwagi; obniżona samoocena; w skrajnych wypadkach mogą pojawić się także urojenia depresyjne.
- Emocjonalne – obniżony lub obojętny nastrój – smutek i towarzyszący mu często płacz; lęk; niemożność odczuwania przyjemności; utrata radości życia; poczucie braku perspektyw na przyszłość; czasem dysforia (zniecierpliwienie, drażliwość).
- Somatyczne – zaburzenie rytmów dobowych snu i czuwania; osłabienie i zmęczenie; spadek aktywności; utrata zainteresowania seksem; utrata lub wzmożenie apetytu; dolegliwości bólowe i złe samopoczucie fizyczne.
- Myśli i próby samobójcze.

Depresja nie zawsze objawia się obniżonym nastrojem i przygnębieniem, a chory może przybierać maski, które utrudniają zdiagnozowanie choroby. Specjaliści wyróżniają 5 rodzajów masek:

- maski bólowe – symptomem depresji jest wówczas ból różnego pochodzenia, najczęściej głowy, ale może dotyczyć też mięśni (pleców, karku, barków, ramion), narządów płciowych, konkretnych nerwów (np. kulszowego), a nawet serca – wówczas łatwo pomylić depresję z chorobą wieńcową lub zawałem;
- maski wegetatywne i psychosomatyczne – dotyczą rozmaitych sygnałów ze strony ciała takich jak swędzenie skóry, zespół niespokojnych nóg, problemy z trawieniem (nudności, zaparcia, kolki), kołatanie serca, skoki ciśnienia. Mogą też objawiać się pod postacią zmian w naturalnych cyklach funkcjonowania organizmu, np. zaburzeniach cyklu miesięczkowego u kobiet, zaburzeniach popędu płciowego. Możliwe są również zawroty głowy, problemy z pamięcią, koncentracją, przyswajaniem informacji;

- maski psychopatologiczne – są to objawy charakterystyczne dla chorób o podłożu psychicznym, np. zaburzenia lękowe (lęk przewlekły lub ataki paniki), fobie i natręctwa;
- maski behawioralne – mają związek ze zmianą zachowania lub przyzwyczajzeń, poprzez które osoba chora chce zagłuszyć depresyjne stany umysłu. Dotyczy to zarówno uzależnienia od alkoholu, leków czy narkotyków, jak i codziennych rytuałów odwracających uwagę od choroby, np. objadania się czy zakupoholizmu;
- zaburzenia rytmów okołodobowych – dotyczą problemów z regularnym funkcjonowaniem organizmu w dzień i w nocy. Mogą objawiać się pod postacią trudności z zasypianiem, bezsenności w nocy lub nadmiernej senności w dzień.

Jak wspierać bliskich w depresji?

- Unikaj łatwego pocieszania i komunałów. To bardzo zraża osoby chore. Sprawia, że czują się jeszcze bardziej niezrozumiane i samotne.
- Bądź wytrwały. Nastaw się na to, że wielokrotnie trzeba będzie zapewniać — „tak, wyzdrowiejesz”, „tak, to ci przejdzie”, nie trać przy tym cierpliwości.
- Nie podważaj autorytetu lekarza. Ważne, aby chory mu wierzył.
- Nie uszczęśliwiaj na siłę. Uzgadniaj zakres i kierunek pomocy.
- Nie rób wszystkiego za osobę z depresją, pozostaw margines dla jej aktywności.

Profilaktyka w czasie pandemii

- Zdrowy i higieniczny styl 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, zwłaszcza aerobowe, mają pozytywny wpływ na ciało i umysł, podnoszą poziom endorfin (hormonów szczęścia) oraz serotoniny, obniżają poziom kortyzolu (hormonów stresu), łagodzą napięcie mięśniowe oraz redukują stres.
- Ograniczenie stresów.
Podchodzenie do stresu z większym dystansem i umiejętne interpretowanie go sprzyja zachowaniu zdrowia psychicznego. Zarządzanie stresem wymaga wyćwiczenia w sobie odporności, aby przekształcić stres i wyzwania w szansę na korzystne zmiany.

Pomocne telefony:

- **Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji 22 594 91 00** (czynny w każdą środę-czwartek od 17 do 19)
- **Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym. tel. 116 123** (poniedziałek-piątek od 14:00-22:00, połączenie bezpłatne)
- **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży tel. 116 111** (czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę)
- **ITAKA - centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego, 800 70 2222**
- **ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania, tel. 22 484 88 01** (czynny w poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00)