



Depresja

Co to jest depresja? Kiedy zaczyna się choroba, a kiedy kończy naturalnie towarzyszącą nam w życiu chwilowy smutek czy zły nastrój (chandra)?

Depresja jest chorobą. Nie ma ostrej granicy oddzielającej zły nastrój (chandrę), smutek od depresji. Przeżywanie smutku, jego nasilenie, sytuacje w których występuje różnią się tak samo, jak różnią się wszyscy ludzie między sobą. Oznacza to, że jest to indywidualna sprawa każdej osoby. Istnieje jednak wiele cech, które pozwalają tę chorobę rozpoznać.

O depresji można zacząć myśleć, jeśli oprócz smutku odczuwamy:

- spowolnienie, brak energii, apatia (Apatia to stan, który charakteryzuje się brakiem odczuwania emocji. Towarzyszy jej spadek motywacji i energii oraz utrata zainteresowania życiem)
- lęk, niepokój, napięcie, rozdrażnienie
- trudności w koncentracji i kreatywnym (twórczym) myśleniu, wrażenie niesprawności intelektualnej i pogorszenie się pamięci
- niechęć do wykonywania czynności, które zwykle sprawiały radość
- problemy ze snem, trudności w zasypianiu, płytki sen, budzenie się w nocy z uczuciem wyspania, w ciągu dnia nadmierna senność, trudności w zmobilizowaniu się do wstania z łóżka
- brak chęci do podejmowania wyzwań („nie chce mi się”, „a po co?”)
- poczucie niskiej wartości („ale ja jestem fajtłapa, niezdara, nieudacznik”)
- poczucie winy i beznadziejności („to moja wina, że ...” „no, ale ja nie dam rady, nie potrafię, więc po co?”)
- zmniejszenie się apetytu a jednocześnie uczucie głodu, spadek wagi ciała albo wzrost masy ciała
- czasem „zajadanie smutku” czyli nadmierne objadanie się, szczególnie duży apetyt (zwłaszcza na słodkie desery, czekoladę)
- dolegliwości fizyczne – uczucie ciągłego zmęczenia, częste samoczynne polegiwanie na tapczanie, trudności w chodzeniu po schodach, suchość w ustach, bóle głowy, brzucha, kręgosłupa, ucisk w klatce piersiowej, niespokojne stopy (podczas leżenia pocieranie stopą o stopę itp.)
- trudności w okazywaniu uczuć, emocji,

W depresji zwykle jest tak, że:

- nasilenie objawów jest znaczne (w chandrze tego nie ma)
- objawy prowadzą do upośledzenia i dezorganizacji życia rodzinnego, koleżeńkiego, towarzyskiego czy zawodowego (w chandrze tego nie ma)
- objawy utrzymują się dość długo – przeważnie powyżej 2 tygodni (w chandrze bywa to 1-2 dni)

Jak u mnie zaczyna się depresja?

- * zaczyna mi być smutno
- * czuję się ciągle zmęczonym
- * przestaję mieć siłę i chęć do robienia czegokolwiek
- * zaczyna mieć poczucie, że nic mi się nie uda, więc nie warto to robić
- * tracę zainteresowanie tym co robię, tym co jeszcze nie dawno sprawiało mi radość
- * przestaję sobie radzić w szkole, pracy, domu
- * zaczynam źle sypiać (albo nie mogę zasnąć, albo się w nocy budzę i też nie mogę zasnąć)
- * popłakuję, i płaczę coraz więcej i z byle powodu
- * zaczynam być nerwowy, drażliwy, wybuchowy
- * myślę o sobie negatywnie, zaczynam być winny
- * tracę apetyt lub obżeram się w nadmiarze
- * nie mam ochoty na seks
- * zaczynam mieć różne bóle fizyczne: kręgosłup, głowa, klatka piersiowa

Co robić, a czego nie robić

Przede wszystkim należy postarać się i zrozumieć, że **DEPRESJA JEST POWAŻNĄ CHOROBA** i nie ma nic wspólnego ze złymi zamiarami, złą wolą, lenistwem czy słabym charakterem chorego

Należy unikać:

- * stwierdzeń typu; „weź się garść”, „przecież nie masz powodu do depresji”, „inni są w gorszej sytuacji i jakoś sobie radzą” itp.
- * organizowania na siłę życia (zajęć) chorego, zapraszania gości do domu chorego, organizowania aktywnych imprez w domu chorego, wyciągania na siłę na spacer, do kina na dyskotekę,
- * wyszukiwania na siłę zajęć, które powinny zainteresować chorego i nakłaniania do ich wykonania,
- * narzucania się, na siłę rozweselania, opowiadania dowcipów, włączania głośno muzyki

Warto natomiast:

- * przypominać choremu o wizytach u lekarza i regularnego przyjmowania leków
- * być cierpliwym, wyrozumiałym, i mieć świadomość, że wiele obowiązków może spaść na nasze barki w okresie choroby bliskiej nam osoby (naszego kolegi, koleżanki)
- * spróbować zaszczepić w chorym przekonanie, że depresja jest stanem przejściowym i minie, jeśli podejmie się stosowne, indywidualnie dostosowane leczenie i terapię (psychoterapię)
- * odradzać choremu podejmowania ważnych decyzji, kiedy w czasie choroby pesymistycznie patrzy w przyszłość

TERAPIA

Leczenie należy zacząć od wizyty w poradni psychiatrycznej. **Do psychiatry nie potrzebne jest skierowania od lekarza.** Wystarczy zgłosić się do Poradni Zdrowia Psychicznego w dowolnej miejscowości (nie obowiązuje rejonizacja) i poprosić o zapisanie na pierwszą wizytę. Osoby niepełnoletnie muszą zgłosić się na pierwszą wizytę z rodzicem lub opiekunem prawnym. Wcześniej bardzo dobrze jest porozmawiać z rodzicem (opiekunem), psychologiem/pedagogiem szkolnym, wychowawcą, dyrektorką szkoły lub inną osobą dorosłą do której mamy zaufanie np. z przyjacielem, przyjaciółką. Jeśli nie możemy porozmawiać z osobą dorosłą od tego jest też telefon zaufania. Powiadom wszystkie te wymienione wyżej osoby o swoim stanie psychicznym. Trzeba temu zaradzić, bo depresja nie leczona rozwija się skrycie, w tajemnicy i w przyszłości może choremu wyrządzić jeszcze większą krzywdę i poważne konsekwencje.

Pomoc telefoniczna i internetowa – **Telefony są bezpłatne, anonimowe, nierejestrowane.** Porad udzielają doświadczeni terapeuci I NIKOMU O TYM NIE MÓWIĄ.

Zapisz w swoim smartfonie te numery telefonów – mogą być potrzebne

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży **116 111** a dla dorosłych **116 123**

Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka **18 12 12 12**

Niebieska linia dla doświadczających przemocy **800 120 002**

Antydepresyjny telefon zaufania **22 48 48 801** (do Fundacja ITAKA)

Telefon Zaufania Młodych (do 25 roku życia) **22 48 48 804**

Antydepresyjny telefon Forum Przeciwno Depresji **22 59 49 100**

Telefon Zaufania Fundacji Twarze Depresji **22 29 04 442**

Pomocy można też szukać w Internecie i przysyłać swój problem e-mailem.

Nie wstydź się depresji. To jest choroba jak każda inna i należy ją leczyć, szukać pomocy a choremu skutecznie pomagać. Jeśli widzisz, że Twój kolega, koleżanka od dłuższego czasu ma objawy depresji, o których mowa powyżej porozmawiaj z nim/nią i /lub z zaufaną osobą, bo może trzeba takiej osoby szybko pomóc.

Od tego są Przyjaciele, a ty szybko i właściwie reagując możesz być bohaterem.