

23 lutego - Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją



Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją został ustanowiony przez Ministra Zdrowia w 2001. Celem tego dnia jest upowszechnienie wiedzy na temat depresji i zachęcenie chorych do leczenia. Depresja to bardzo podstępna i wyniszczająca choroba związana z zaburzeniami nastroju. Mimo tego, że występuje bardzo często, wciąż jest stygmatyzowana, a osoby na nią cierpiące wstydzą się szukać pomocy. Depresja jest uleczalna, choć może nawracać.

Depresja:

- to choroba, która może dotknąć każdego z nas
- przybiera różne maski
- przychodzi po cichu i przez długi czas pozostaje niezauważona
- nie jest wymówką „niechcemisizmu”
- często spotka się z niezrozumieniem społeczeństwa.

To choroba, która nie zna płci, wieku, rasy, pochodzenia, statusu społecznego czy ekonomicznego. Na depresję chorują kobiety, mężczyźni, osoby starsze, kobiety po porodzie, dzieci i młodzież. W przypadku dzieci i młodzieży depresja ma niestereotypowy przebieg. Zachorowania w tej grupie wiekowej rosną lawinowo.

10 CHARAKTERYSTYCZNYCH OBJAWÓW DEPRESJI:

- smutek, przygnębienie, niemożność odczuwania radości („nic nie cieszy”)
- zmniejszenie zainteresowań (np. niechęć zajmowania się swoim hobby)
- zmniejszenie aktywności, apatia, spowolnienie, niechęć do działania
- problemy ze snem (bezsenna lub nadmierna senność)
- zmniejszenie apetytu, spadek wagi ciała (rzadziej zwiększenie apetytu i przyrost masy ciała), suchość w ustach
- uczucie ciągłego zmęczenia, brak energii
- lęk, uczucie wewnętrznego napięcia, „niepokój w środku”
- trudności w koncentracji i zapamiętywaniu, wrażenie niesprawności intelektualnej
- poczucie beznadziejności, niska samoocena,
- dolegliwości bólowe (ból głowy, brzucha, ból w klatce piersiowej, nerwobóle).

Depresję leczy się farmakologicznie lekami przeciwdepresyjnymi i psychoterapią. Czas leczenia dla każdego jest indywidualny. To nie wstyd zwrócić się o pomoc do lekarza. Szacuje się, że w Polsce ok. 8 mln ludzi cierpi na depresję lub stany depresyjne z czego tylko 1,5 mln jest zdiagnozowanych i leczonych.

NA DEPRESJĘ NIE POMOGĄ DOBRE RADY!

Powodują one jedynie zwiększenie poczucia winy, zmniejszenie samooceny, wycofanie, osamotnienie (pogorszenie stanu zdrowia psychicznego i fizycznego).

ZAMIAST UDZIELAĆ DOBRYCH RAD WSPIERAJ EMOCJONALNIE, ROZMAWIAJ, INTERESUJ SIĘ, ZAPYTAJ CO SIĘ DZIEJE? JAK MOŻESZ POMÓC?

Gdy zauważysz coś niepokojącego - namów na wizytę u lekarza.

Choć zdrowej osobie wydaje się, że może pomóc, pewne stwierdzenia mogą zrobić więcej szkody niż pożytku. **W stosunku do osoby z depresją unikaj zdań typu:**

„Weź się w garść!”

„Inni mają gorzej!”

„Nie przesadzaj!”

„Wyjdź do ludzi!”

„Znajdź sobie zajęcie!”

„Nie rób mi tego!”

„Uśmiechnij się!”

„Życie nie jest bajką!”

Każdy może mieć gorszy dzień... To normalne, że masz czasem gorszy dzień. Jeśli jednak takie dni zdarzają Ci się coraz częściej, jeśli oprócz obniżonego nastroju, obserwujesz także inne objawy, to sygnał, że warto poprosić o pomoc.

Depresja to nie katar, samemu nie minie, wymaga leczenia pod kontrolą specjalistów!

Gdzie szukać pomocy?

Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna

tel. 22 425 98 48

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji

tel. 22 594 91 00

Telefon zaufania dla dzieci

tel. 116 111

O pomoc możesz poprosić także kogoś zaufanego: rodziców, psychologa, pedagoga czy nauczyciela.



Ewa Jorka – Wysokowicz
psycholog szkolny