

Depresja

Co warto wiedzieć?



Definicja



Depresja, zgodnie z definicją, jest poważnym zaburzeniem psychicznym objawiającym się głównie obniżeniem nastroju, zmniejszeniem energii oraz aktywności, które często uniemożliwia normalne funkcjonowanie.

Związana jest z pogorszeniem jakości życia, wzrostem zachorowalności i śmiertelności

Szacuje się, że w Polsce na depresję choruje ok. 1,2 mln osób. Dane NFZ wskazują, że w 2021 r. świadczenia z rozpoznaniem głównym lub współistniejącym depresji udzielono 682 tys. pacjentom.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) choroba ta należy do głównych przyczyn niesprawności oraz niezdolności do pracy. Dotyka ona ponad 350 mln ludzi na świecie i około 10% populacji w Polsce

Symptomy depresji według WHO

W międzynarodowej klasyfikacji chorób WHO ICD-11, epizod depresyjny scharakteryzowany jest jako obniżony nastrój lub spadek zainteresowania czynnościami, który występuje przez większą część dnia, prawie codziennie przez co najmniej dwa tygodnie.

Wśród objawów towarzyszących w klasyfikacji WHO wymienia się:

- trudności z koncentracją;
- poczucie bezwartościowości lub nadmierne poczucie winy;
- poczucie beznadziejności;
- nawracające myśli o śmierci lub samobójstwie;
- zmiany apetytu lub snu;
- pobudzenie lub spowolnienie psychoruchowe;
- spadek energii lub zmęczenie.

Przyczyny depresji

Depresja zwykle nie ma jednej wyraźnej przyczyny. Jest to wynik złożonej interakcji różnych czynników, w tym negatywnych doświadczeń życiowych, przewlekłych chorób, czynników genetycznych, cech osobowości oraz warunków życiowych.

W dzisiejszych czasach, ze względu na zmiany cywilizacyjne, wzrost tempa życia i kryzys ekonomiczny, istnieją dodatkowe czynniki sprzyjające rozwojowi depresji.

Przykłady to zaburzenia rytmu dobowego, spowodowane częstszym pracowaniem i zmniejszoną ilością snu, oraz długotrwały stres. Zaburzenia te mogą prowadzić do dezorganizacji cykli zmian nastroju, snu i aktywności, co wpływa na codzienne funkcjonowanie jednostki.

Czy to mnie dotyczy?

Aby rozpoznać depresję, objawy muszą występować bez przerwy przez co najmniej 2 tygodnie.

Jednakże, należy pamiętać, że nie każda osoba cierpiąca na depresję doświadcza tych samych objawów. Nie zawsze występuje depresyjny nastrój czy uczucie wewnętrznej pustki.

W niektórych przypadkach dominują zaburzenia snu, anhedonia, a w innych brak motywacji lub dolegliwości fizyczne. Różnią się także natężeniem objawów depresyjnych.

Mimo że depresja jest powszechnym problemem, specjaliści oceniają, że od 50 do 60 procent osób cierpiących na nią nie korzysta z pomocy medycznej.

Jeśli masz wątpliwości dotyczące swoich uczuć i obawiasz się, że możesz cierpieć na depresję, zalecamy kontakt ze specjalistą, który może dokładnie ocenić Twoją sytuację i pomóc w odpowiednim postępowaniu.

[Poświęć chwilę i zastanów się nad tym, jak ostatnio się czułaś/czułeś. KLIKNIJ](#)

[Krótki test o śnie, czyli sprawdź, czy Twój sen chce Ci coś powiedzieć. KLIKNIJ](#)

Sądze, że mam depresję. Co teraz?

Osoba, która podejrzewa, że może cierpieć na depresję, powinna skonsultować się z lekarzem pierwszego kontaktu, takim jak lekarz rodziny lub internista, aby uzyskać wstępną ocenę i zalecenia dotyczące dalszej diagnozy i leczenia. Pamiętaj jednak, że do psychiatry nie musisz mieć skierowania.

Następnie zaleca się umówienie wizyty u specjalisty psychiatry. Dodatkowo, wsparcie psychoterapeuty może być ważnym elementem procesu leczenia, pomagając osobie z depresją zrozumieć i radzić sobie z jej objawami.

Diagnoza depresji:

- Wywiad kliniczny: Lekarz psychiatra przeprowadza wywiad, aby zrozumieć objawy pacjenta, ich czas trwania oraz wpływ na codzienne funkcjonowanie.
- Skale oceny nastroju: Narzędzia diagnostyczne, takie jak kwestionariusze, pomagają ocenić nasilenie objawów depresji.
- Wykluczenie innych przyczyn: Lekarz może przeprowadzić badania laboratoryjne lub obrazowe w celu wykluczenia innych chorób, które mogą prowadzić do podobnych objawów.

Leczenie:

Ważne jest, aby wybór metody leczenia był dokonywany przez zespół specjalistów, uwzględniając indywidualne potrzeby i preferencje pacjenta oraz stopień nasilenia objawów depresji. Leczenie może obejmować skierowanie na psychoterapię oraz dobór odpowiednich leków farmakologicznych.

Chcielibyśmy podkreślić, że depresja to choroba, a nie jedynie przejściowe obniżenie nastroju, które można lekceważyć. Objawy depresji zostały zaklasyfikowane zgodnie z międzynarodową klasyfikacją ICD-10. W trakcie depresji ważne jest podjęcie leczenia i odpowiedniego odpoczynku, tak jak w przypadku innych chorób.

Czy wiedziałeś/wiedziałaś o tym, że Winston Churchill, Justyna Kowalczyk czy Maciej Orłoś również chorowali na depresję? Ten ból nie wybiera. Masz takie samo prawo do przeżywania tego stanu, jak każdy inny człowiek.



Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji: tel. 22 594 91 00 (czynny w każdą środę – czwartek od 17.00 do 19.00)

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)

