

23 lutego 2022



Zrozum. Wspieraj. Dzień Walki z Depresją

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją został ustanowiony przez ministra zdrowia w 2001 r. Celem tego dnia jest upowszechnienie wiedzy na temat depresji i zachęcenie chorych do leczenia. Ta choroba atakuje w każdym wieku - z depresją zmagają się zarówno młodzi ludzie, osoby w pełni sił i sile wieku, młode matki, jak i seniorzy. Trwająca pandemia, brak poczucia bezpieczeństwa i stabilizacji, izolacja pogarszają u wielu chorych objawy depresji. Jednak warto szukać pomocy u specjalistów, a wsparcia w walce z chorobą - u najbliższych, przyjaciół i rodziny.

Depresja należy do grupy zaburzeń afektywnych, czyli zaburzeń nastroju. Jedni pacjenci cierpią na depresję przewlekłą, podczas której objawy stale się nasilają, u innych ma ona charakter nawracający - z epizodami o różnym nasileniu.

Osoba cierpiąca na depresję odczuwa obniżenie nastroju i przeżywania, stopniowo traci radość życia - przestają ją cieszyć rzeczy, które do tej pory sprawiały jej przyjemność, natomiast zaczyna dominować smutek i pustka. Chorym towarzyszy uczucie zubożnienia,

brak odczuwania przyjemności z dotychczasowych zainteresowań, brak ochoty na jakiegokolwiek działanie. Pojawiają się wahania nastroju – obniżona kontrola nad emocjami, częsty płacz lub odwrotnie – wzmożona impulsywność.

U chorych w głębokiej depresji mogą się pojawić problemy w codziennym funkcjonowaniu – kłopoty ze wstaniem z łóżka, ubraniem się czy pójściem do pracy. Relacje z rodziną i bliskimi zostają zaburzone, ponieważ osoba zmagająca się z depresją nie jest w stanie racjonalnie wytłumaczyć, dlaczego najprostsze czynności sprawiają jej trudność, przestaje zabiegać o uwagę i nie poświęca czasu innym.

Depresja to nie tylko niechęć do życia, poczucie bezsensu, bezsilności i beznadziei, ale także zaniżona samoocena i umniejszanie swoich dokonań. W obrazie klinicznym często pojawiają się zaburzenia snu, brak apetytu oraz lęk, którego chory nie jest w stanie określić. Trzeba jednak pamiętać, że depresja nie zawsze objawia się obniżonym nastrojem i przygnębieniem, a chory może przybierać maski, które utrudniają zdiagnozowanie choroby.

Można i należy szukać pomocy – podkreślają lekarze. Diagnostykę, jak i kompleksowe leczenie oferuje i zapewnia Świętokrzyskie Centrum Psychiatrii w Morawicy, w poradniach zdrowia psychicznego oraz na oddziałach szpitalnych. Zachęcamy do zapoznania się [z możliwością skorzystania z pomocy](#).

Młodzież i dzieci, których często dotyka depresja, mogą szukać wsparcia, korzystając z infolinii pomocy psychologicznej nr 800 12 12 12. Numer działa przez całą dobę, a połączenie z nim jest bezpłatne. Młodzi ludzie, którzy od zwykłej rozmowy telefonicznej wolą komunikator, mogą skorzystać z chatu dostępnego na stronie internetowej [Rzecznika Praw Dziecka](#).

Więcej informacji o depresji można znaleźć na [stronie internetowej poświęconej depresji](#).

źródła – Ministerstwo Zdrowia, Świętokrzyskie Centrum Psychiatrii w Morawicy