

23 luty- Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją

Depresja to zaburzenie nastroju (afektu). Osoba cierpiąca na depresję odbiera rzeczywistość w czarnych barwach. W depresji objawy prowadzą do dezorganizacji życia rodzinnego i zawodowego.



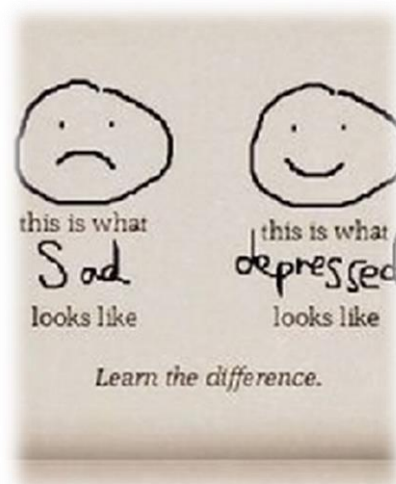
Depresja może dotknąć każdego, bez względu na wiek, wykształcenie czy status materialny. Pojawienie się depresji jest zwykle wypadkową wielu czynników, najczęściej:

- biologicznych (endogennych- wrodzonych, czasami dziedzicznych);
- psychologicznych- związanych z urazami emocjonalnymi, stratą, życiem w długotrwałym stresie;
- somatycznych- związanych z wpływem innych chorób, zwłaszcza przewlekłych, które same w sobie mogą być czynnikiem stresogennym, ale przede wszystkim zaburzają równowagę w naszym mózgu.

Depresjogenne działania mogą mieć również pewne substancje, począwszy od wielu leków, aż po alkohol i inne środki odurzające.

Charakterystyczne objawy depresji:

- smutek, przygnębienie, niemożność odczuwania radości („nic nie cieszy”);
- spowolnienie, brak energii, apatia;
- lęk, niepokój, niepewność, rozdrażnienie;
- trudności w koncentracji i kreatywnym myśleniu, wrażenie niepełnosprawności intelektualnej i pogorszenie się pamięci;
- niechęć wykonywania czynności, które sprawiały radość;
- problemy ze snem: trudności w zasypianiu, płytki sen, budzenie się w nocy lub nad ranem lub nadmierna senność, trudności w zmobilizowaniu się do wstania z łóżka;
- poczucie małej wartości, winy i beznadziejności;
- zmniejszenie apetytu i chudnięcie lub czasem „zajadanie smutku”, czyli zwiększenie apetytu i przyrost masy ciała;
- dolegliwości fizyczne takie jak: uczucie ciągłego zmęczenia, suchość w ustach, bóle głowy, brzucha, kręgosłupa, ucisk w klatce piersiowej, zaparcia;
- niechęć do aktywności seksualnej- obniżenie libido.



6 KROKÓW PROFILAKTYKI DEPRESJI:

1. JEDZ PRODUKTY BOGATE W KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA-3
2. RUSZAJ SIĘ, UPRAWIAJ SPORT, WYKONUJ ĆWICZENIA FIZYCZNE
3. PRZEBYWAJ JAK NAJDŁUŻEJ NA SŁOŃCU
4. ZAANGAŻUJ SIĘ W JAKĄŚ DZIAŁAŃCZOŚĆ
5. WYSYPIAJ SIĘ
6. UDZIELAJ SIĘ TOWARZYSKO



Gdzie szukać pomocy?

Fundacja ITAKA prowadzi antydepresyjny telefon zaufania- 22 654 40 41- dla osób zmagających się z depresją oraz ich bliskich. Kontaktować mogą się wszyscy- zarówno ci, którzy podejrzewają u siebie depresję, jak i bliscy osób, które mogą na nią cierpieć. Linia działa w poniedziałki w godz. 17-20.

Bibliografia:

- ✓ <http://www.depresja.org/nowe.html>
- ✓ <http://www.stopdepresji.pl/>
- ✓ dr n.med. Dariusz Wasilewski „Depresja- choroba uleczalna”; Centrum Psychoprofilaktyki i Terapii w Warszawie
- ✓ Stephen S. Ilardi „Pokonaj depresję. Program 6 kroków bez leków”
- ✓ <http://www.focus.pl/czlowiek/obojetnosc-apatia-to-moga-byc-sygnaly-depresji-13083>