

# Depresja - jak rozpoznać i jak pomóc ?

Data publikacji: 22.02.2015 20:00

W piątkowe (20.02) popołudnie w sali konferencyjnej Pawilonu Diagnostyczno-Zabiegowego Szpitala Śląskiego w Cieszynie odbył się wykład z cyklu "Pro salute". Tematem spotkania była depresja.

„Depresja zakłada maskę – jak rozpoznać i jak pomóc?” – to tytuł piątkowego (20.02) spotkania z cyklu Pro salute, które odbyło się w Szpitalu Śląskim w Cieszynie. O depresji, która jest jednym z najczęściej występujących zaburzeń psychicznych mówiła Ordynator oddziału psychiatrycznego lek. med. Katarzyna Buryan-Marosz. **Jest mi niezmiernie miło, że zostałam zaproszona do cyklu wykładów, które będą poświęcone zdrowiu psychicznemu.**

Wykład na temat depresji, który odbył się w Szpitalu skierowany był do wszystkich. Zarówno młodszych jak i starszych osób. Temat depresji został poruszony nie tylko dlatego, iż coraz więcej osób jest dotkniętych tą właśnie chorobą, ale również w związku z obchodzonym 23 lutego Ogólnopolskim Dniem Walki z Depresją. **Depresja to bardzo poważna choroba** – podkreślała w swoim wystąpieniu lek. med. Katarzyna Buryan-Marosz. **Choroba, która jest uleczalna, ale też choroba która zabija. I o tym musimy pamiętać.**

Depresja zakłada maskę ponieważ trudno ją rozpoznać - podkreślano podczas wykładu. Wśród objawów depresji można wymienić m.in.: smutek, żal, obojętność, poczucie zmęczenia, utraty energii, izolowanie się od otoczenia, płaczliwość, frustrację, zaburzenia snu, poczucie winy, myśli samobójcze, pogorszenie funkcji poznawczych. Pojawiają się również objawy somatyczne: bóle głowy, zaburzenia apetytu, wagi, spadek libido.

Jak podkreślano, objawy związane z ogólnym smutkiem nie świadczą od razu o depresji. Muszą zaistnieć co najmniej cztery sygnały świadczące o chorobie i utrzymywać się przez co najmniej 2 tygodnie. **Klasycznym objawem depresji są zaburzenia snu. Są one jednak dość charakterystyczne. Nie polegają na tym, że nie możemy zasnąć, a na tym, iż bardzo szybko wybudzamy się ze snu. Pacjentom towarzyszy wówczas również niepokój, czy myśli samobójcze. Z kolei objaw, który nie kojarzy nam się z depresją to zaburzenia w sferze myślenia** – mówiła Buryan-Marosz.

Rozpoznanie depresji, tak jak każdej innej choroby powinno odbywać się w gabinecie lekarskim. Do przesiewowego rozpoznania objawów depresji służy skala depresji Becka. Jest to narzędzie pomocnicze w formie testu składającego się z 21 pytań, które dotyczą oceny samopoczucia w wybranym okresie. Test ten, uczestnicy spotkania otrzymali by wykonać go sobie w domu. Jednak jak podkreślała Ordynator skala Becka nie może zastąpić badania lekarskiego. Po rozpoznaniu depresji, kolejnym krokiem jest podjęcie leczenia.

Uczestnicy wykładu mogli poznać nie tylko objawy depresji, jej przyczyny, sposób rozpoznania, czy leczenia, ale także różne jej rodzaje. Sporo uwagi poświęcono samobójstwu i myślom samobójczym. **Ryzyko popełnienia samobójstwa przez osoby chorujące na depresję wynosi od 15 do 25%. Ja jako lekarz rozumiem samobójstwo, iż jest to w tym przypadku konsekwencja choroby** – podkreślała Buryan-Marosz.

W drugiej części spotkania nie brakowało pytań ze strony słuchaczy. Pytano m.in.: o definicję smutku, o to czy mobbing może być przyczyną depresji, jaki odsetek osób choruje na ciężką depresję w powiecie ? Jak się okazało na cieszyńskim Oddziale psychiatrycznym połowa pacjentów to pacjenci z ciężką, bądź umiarkowaną depresją. **Rocznie przyjmujemy około 700 takich osób. Połowa z nich to pacjenci z ciężką depresją. Jednak warto pamiętać, że są też pacjenci leczeni w poradniach** – tłumaczyła Buryan-Marosz. Ordynator przyznała, iż 17% populacji to pacjenci z depresją. Rzadziej są to osoby z nerwicą, czy schizofrenią.

Kolejne spotkanie z cyklu „Pro salute” odbędzie się 24 marca br. o godzinie 16.00. Będą to otwarte warsztaty terapeutyczne pn.: „Arteterapia jako sposób na zmniejszenie napięcia i radzenia sobie z lękiem”, które poprowadzi Irena Fluder z Dziennego Oddziału psychiatrycznego.

MSZ