

# Porozmawiajmy o depresji

Data publikacji: 7.04.2017 13:20

Dziś (07.04.2017) Światowy Dzień Zdrowia. Co roku poświęcony jest innej chorobie, tegoroczne obchody mają zwrócić uwagę i przybliżyć depresję. To choroba, która często bywa lekceważona, choć nie leczona doprowadza najczęściej do śmierci.

Depresja dotyka ludzi w różnym wieku, z różnych środowisk i mieszkających we wszystkich krajach. Jest przyczyną cierpienia psychicznego i negatywnie wpływa na zdolność cierpiących na depresję osób do wykonywania nawet najprostszych codziennych czynności, a niekiedy prowadzi do zniszczenia relacji z rodziną i przyjaciółmi i niezdolności do pracy zarobkowej.

W najgorszym przypadku depresja może być przyczyną samobójstwa i jest drugą najczęściej występującą przyczyną zgonów w grupie osób w wieku 15-29 lat.

Ale depresji można zapobiegać i można ją leczyć. Lepsze zrozumienie tego, czym jest depresja i w jaki sposób można jej zapobiegać lub leczyć, pomoże zmniejszyć stygmatyzację związaną z tą chorobą i może zachęcić więcej osób do szukania pomocy.

## Czym jest depresja?

- Depresja jest chorobą charakteryzującą się uporczywym smutkiem i utratą zainteresowania zajęciami, które na ogół sprawiają przyjemność. Towarzyszy temu niemożność wykonywania codziennych czynności przez co najmniej dwa tygodnie.
- Dodatkowo, u osób cierpiących na depresję na ogół występują niektóre z następujących objawów: brak energii, zmiana apetytu, problemy ze snem (bezsennność albo ospałość), niepokój, trudności z koncentracją, niezdecydowanie, nerwowość, utrata poczucia własnej wartości, poczucie winy lub beznadziejności, myśli o samookaleczeniu lub samobójcze.
- Depresja jest czymś, co może zdarzyć się każdemu.
- Nie jest oznaką słabości.
- Depresję można leczyć za pomocą psychoterapii, leków przeciwdepresyjnych lub obu tych metod jednocześnie.

## Co możesz zrobić, jeśli wydaje Ci się, że masz depresję?

- Porozmawiaj z kimś, komu ufasz o tym, co czujesz. Większość z nas czuje się lepiej po rozmowie z kimś, komu na nas zależy.
- Poszukaj fachowej pomocy. Zacznij od zgłoszenia problemu lekarzowi rodzinnemu, pielęgniarce środowiskowej albo innemu pracownikowi opieki zdrowotnej.
- Pamiętaj, że dzięki odpowiedniej pomocy możesz wyzdrowieć.
- Nie rezygnuj z zajęć, które sprawiały Ci przyjemność przed chorobą.
- Nie izoluj się. Pozostawaj w kontakcie z rodziną i przyjaciółmi.
- Zadbaj o regularną aktywność fizyczną – chociażby krótki spacer.
- Przestrzegaj nawyków związanych z regularnym spożywaniem posiłków i snem.
- Zaakceptuj to, że możesz mieć depresję i dostosuj do tego swoje oczekiwania oraz to, że nie zawsze będziesz w stanie osiągać tyle, co zwykle.
- Unikaj alkoholu lub ogranicz jego spożycie i nie używaj narkotyków – mogą one pogłębiać depresję.
- Jeżeli masz myśli samobójcze, natychmiast poszukaj pomocy u innych osób.

Załączniki:

[zapobieganie u młodzieży \(95.79K\)](#)

[depresja poporodowa \(105.09K\)](#)

[depresja u dzieci \(95.53K\)](#)

[depresja \(87.69K\)](#)

[chory na depresję \(94.88K\)](#)

[zapobieganie \(88.78K\)](#)

[wsparcie \(92.99K\)](#)

[depresję można leczyć \(88.36K\)](#)

mat.pras.