

# Z depresją można wygrać - wykład na UTW

Data publikacji: 26.04.2019 17:45

W czwartek (25.04.2019) w Sali konferencyjnej Uniwersytetu Śląskiego w Cieszynie odbył się kolejny wykład plenarny cieszyńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Tym razem Bogusława Stefanowska opowiedziała zgromadzonym o depresji, jej przyczynach, objawach i sposobach leczenia.



fot. JS

Depresja to rodzaj zaburzenia psychicznego. Zdaniem lekarzy, chorobę na swój sposób można porównać do grypy – może na nią zachorować praktycznie każdy. Chociaż do niedawna o schorzeniu mało się mówiło, dziś na szczęście świadomość społeczna jest znacznie większa. Depresja nie może być uznawana za wstydlivy problem, który staramy się zwyczajnie przeczekać. Wymaga specjalistycznego leczenia i szybkiej pomocy.

Depresja u różnych osób może mieć nieco inny przebieg, jednak istnieją wskazówki, dzięki którym można ją rozpoznać – **osoba chora czuje się coraz gorzej. Często najpierw traci apetyt, ma problemy z bezsennością. Niektóre grupy chorych nie mają energii, żeby nawet wstać z łóżka. Nastrój się pogarsza i traci się energię życiową. Ważna jest jednak informacja, że depresja jest chorobą, która ma swój początek, ale i swój koniec** – tłumaczyła prowadząca.

Człowiek w depresji myśli, że jego życie się już skończyło i nigdy nie odzyska radości życia. Jak wskazywała prowadząca, częstym błędem w terapii jest pomijanie wątku końca choroby. Chory po przezwycięzeniu problemu znów ma energię, znów chce mu się żyć i może normalnie funkcjonować.

JS