

DZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ

23.02.2022r.

23 lutego obchodzimy Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia, **depresja** jest czwartą najpoważniejszą chorobą na świecie i jedną z głównych przyczyn samobójstw.



Aby rozpoznać depresję trzeba znać jej objawy. Do tych najczęstszych i charakterystycznych należą: Utrata radości życia, odczuwania przyjemności, cieszenia się radosnymi wydarzeniami i drobnymi rzeczami. Obniżenie nastroju często odczuwane jest jako uczucie pustki i zubożenie.

Depresja to poważna choroba, która wg. definicji Światowej Organizacji Zdrowia, objawia się smutkiem, utratą zainteresowań i przyjemności, poczuciem winy, niską samooceną, zaburzeniami snu i apetytu, uczuciem zmęczenia i osłabieniem koncentracji.



Jak odróżnić depresję od spadku nastroju?

Depresja to nie jest obniżenie nastroju - to problem związany z mózgiem, który nie działa tak, jak powinien, bo - w dużym uproszczeniu - brakuje mu biochemicznej równowagi. Jest to też stan zniechęcenia i rezygnacji, który utrzymuje się przez dłuższy czas, mimo że - obiektywnie - nie ma żadnego powodu, by w takim stanie tkwić.

Depresja to jednak dużo więcej - ktoś, kto właśnie żegna najbliższego członka rodziny po prostu jest w żałobie, a nie w depresji. Jeśli kogoś rzuci druga połówka - radzi sobie ze stratą, a nie jest w depresji.

Depresja to modne pojęcie w ostatnich latach. A przez to, że jest modne, jest też bardzo mocno nadużywane. Samo słowo weszło już do języka potocznego i jako takie oznacza „chwilowe pogorszenie nastroju”.

DEPRESJA - JAK Z NIĄ WALCZYĆ?

Choroby cywilizacyjne, to takie, które są niezakaźne i związane są bezpośrednio z rozwojem cywilizacji, a co za tym idzie - za pewną zmianą, która zachodzi w życiu człowieka. Do właśnie takich chorób **zaliczana jest depresja**. Liczba osób chorych ciągle rośnie i w końcu depresja znajdzie się na samym szczycie chorób cywilizacyjnych.

Szybkie tempo życia, mnóstwo wymagań, które stawia przed człowiekiem współczesny świat, brak czasu i umiejętności na skuteczne radzenie sobie ze stresem, rozluźnienie więzi międzyludzkich - to wszystko pomaga rozwijać się depresji. Sprzyja jej też pewne rozleniwienie - naturalny skutek rozwoju cywilizacyjnego, przez co trudniej jest nam walczyć z depresją.

Ludzie nie muszą już stawiać czoła ogromnym wyzwaniom, ludzki mózg nie żyje już w poczuciu ciągłego zagrożenia i w stanie najwyższej czujności. Z tym związane jest poczucie bezpieczeństwa, które wspiera bierność, a także nadmierne nadmuchiwanie potrzeb konsumpcyjnych i jeszcze większe odsunięcie się od ludzi i tego, co jest naprawdę ważne.

PROFILAKTYKA - CZYLI JAK WALCZYĆ Z DEPRESJĄ?

Przed depresją można spróbować się bronić. Walka z depresją jest bardzo ważna już od najmłodszych lat - **dziecko przejmuje sposób postrzegania świata od swoich rodziców.** Dlatego w toku badań udowodnione zostało, że dzieci matek w depresji same na nią cierpią - nawet jeśli są jeszcze bardzo malutkie.

Niektórzy doszukują się w tym istnienia pewnego „genu depresji”, nie ma na ten temat jednak jednoznacznych wyników badań. Dlatego przyjmuje się - tak ważną przy profilaktyce - regułę, że szczęśliwi rodzice wychowują szczęśliwe dzieci.

Jeśli człowiek już od najmłodszych lat będzie wiedział, że może liczyć na wsparcie najbliższych, a przy tym będzie też przygotowany na to, że świat nie jest bajkowy i czekają tu na niego wyzwania, stres i inne problemy, którym będzie musiał stawić czoła.

SPOSOBY WALKI Z DEPRESJĄ

Czasami profilaktyka nie wystarcza i zapada się na depresję, choroba może też dotknąć kogoś w naszym najbliższym otoczeniu. Co wtedy? Jak w takim przypadku walczyć z depresją? Na szczęście depresja jest chorobą całkowicie uleczalną, ale wymaga kompleksowego działania. Jak wygląda leczenie depresji?

Leki

Leczenie farmakologiczne ma duży wpływ na dochodzenie do zdrowia. To właśnie ono pozwala mózgowi dojść do pewnej równowagi, której tak bardzo brakuje przy depresji. Jednak psychiatrzy, którzy wypisują tylko recepty i zapominają o ważnej roli rozmowy i psychoterapii w procesie wychodzenia z depresji leczą tylko skutek, pozostawiając przyczynę. Warto skupić się w walce z depresją również na aspekcie swojej psychiki.

SPOSOBY WALKI Z DEPRESJĄ

Psychoterapia

Depresja nie bierze się znikąd - ma swoje podłoże, które oddziałuje na psychikę i sprawia, że w końcu mózg zaczyna pracować nie tak, jak powinien. Psychoterapia pozwoli uporać się z przyczynami depresji, otworzyć na świat i ludzi, a także lepiej zrozumieć siebie i zwalczyć depresję.

Ruch i relaks

Nie można zapominać o ważnej roli terapii poprzez ruch. Mózg podczas wysiłku fizycznego wytwarza endorfiny, czyli - potocznie mówiąc - hormony szczęścia. Dlatego jest to bardzo dobry sposób na walkę z depresją. To właśnie endorfin tak brakuje człowiekowi, który zмага się z depresją, dlatego warto się ruszać - mózg wytworzy swoją dawkę endorfin i będzie czuł się dużo lepiej. To też doskonały, najzdrowszy sposób na relaks, który nie pozwoli człowiekowi opaść jeszcze niżej w apatię i ogólne przygnębienie. Ruch nie jest magicznym remedium - człowiekowi w depresji nadal jest potrzebne wsparcie czy leczenie farmakologiczne - ale może być pomocne.



Jak walczyć z depresją bez leków?

W walce z depresją stosuje się najróżniejsze formy leczenia - od leków i psychoterapii, przez **leczenie poprzez ruch, aromaterapię, muzykoterapię, a nawet przez odpowiednią dietę, czy jogę**. Łączenie farmakologii z psychoterapią i innymi formami terapii mogą przynieść naprawdę dobre rezultaty. Człowiek jest w końcu istotą złożoną - nie da się oddzielić umysłu od ciała, należy działać kompleksowo, by wrócić do pełni zdrowia.

POZNAJ DEPRESJĘ I WALCZ Z NIĄ SKUTECZNIE

W walce z depresją - jak każdą inną chorobą - bardzo przydaje się wiedza. Jeśli wiadomo z czym trzeba się mierzyć, można chorobę oswoić, a przez to przestać się jej bać. Bo depresji nie należy się bać - można z nią wygrać.



Najważniejsze jest jednak łączenie różnych form terapii - farmakologia pozwoli usunąć skutek - czyli problemy z funkcjonowaniem mózgu, psychoterapia pozwoli uporać się z przyczyną depresji, a z kolei na przykład muzykoterapia lub spora dawka ruchu pozwolą się zrelaksować i nabrać bardziej pozytywnego nastawienia.