



Psycholog – Konsultant dowódcy
ds. profilaktyki psychologicznej
Magdalena Michalak - Mierczak

Depresja

kiedy droga śmierci wydają się łatwiejsza od tej trudniejszej życia.

Często możemy się czuć smutni lub przygnębieni, ale nie wszyscy jesteśmy chorzy.

Skąd mamy wiedzieć, co jest normalne a co już nie?



Depresja - podstawy

- Odróżnienie tego, co jest zwykłym obniżeniem nastroju, od prawdziwej depresji może być bardzo trudne, jednak depresja jest chorobą poddającą się leczeniu.
- Możesz cierpieć na depresję kliniczną, jeśli:
 - Okres przygnębienia trwa dłużej niż dwa tygodnie;
 - Nastrój jest obniżony tak bardzo, że utrudnia ci pracę, związki z ludźmi i życie codzienne.

Depresja kliniczna

- Gdy ludzie mówią w znaczeniu medycznym, mają na myśli „depresję kliniczną”, którą można zdiagnozować jako łagodną, umiarkowaną lub ciężką.
- Oprócz depresji klinicznej w czystej postaci lekarze odróżniają również:
 - Depresję sezonową
 - Depresję poporodową
 - Choroba afektywna dwubiegunowa



Typowe objawy



- Ciągłe przeżywanie negatywnych myśli, zwłaszcza o poranku;
- Czarne wizje przyszłości;
- Podirytowanie, uczucie wewnętrznego napięcia;
- Problemy ze snem, często nadmierna senność;
- Wyczerpanie;
- Zmiana apetytu, prowadząca do gwałtownego spadku lub przybrania na wadze;
- Rozchwianie emocjonalne, częsty płacz;
- Trudności z koncentracją, podejmowanie decyzji i zapamiętywaniem;

Typowe objawy c.d.

- Słaba motywacja;
- Utrata zainteresowania zajęciami, które niegdyś sprawiały radość;
- Poczucie winy i bezwartościowości;
- Niepokój
- Bezradność, poczucie desperacji
- Brak oczekiwań poprawy nastroju (brak „światełka na końcu tunelu”)
- Fizyczne dolegliwości bólowe bez wyraźnej przyczyny;
- Autoagresja, myśli lub działania samobójcze.

Przyczyny depresji

- Czynniki biologiczne:
 - Odziedziczenie
 - Obniżony poziom neurotransmiterów w mózgu
- Czynniki środowiskowe:
 - Doświadczanie zdarzeń traumatycznych;
 - Wyczerpane negatywne myślenie;
 - Nadużywanie alkoholu lub narkotyków;
 - Zmiany hormonalne.

Radzenie sobie z depresją

- Uważna obserwacja
- Pomoc psychologiczna
- Leki antydepresyjne
- Inne rodzaje leczenia:
ziołolecznictwo, elektrowstrząsy, medytacja,
joga, akupunktura, ćwiczenia

Literatura:

- *O depresji, o manii, o nawracających zaburzeniach nastroju*; Dr n. med. Iwona Koszewska, Dr n. hum. Ewa Habrat – Pragłowska; wyd. lekarskie PZWL; Warszawa 2007.
- *On ma depresję. Dlaczego mężczyzna, którego kochasz staje się nie do zniesienia.*; David B. Wexler; wyd. Anwero, Gdańsk 2008.
- *Depresja.*; Rebecca Fox-Spencer; wyd. Helion; 2007.