

Światowy Dzień Depresji



Według Światowej Organizacji Zdrowia depresja jest czwartą najpoważniejszą chorobą na świecie i jedną z głównych przyczyn samobójstw. Depresja to bardzo podstępna i wyniszczająca choroba związana z zaburzeniami nastroju. Mimo tego, że występuje bardzo często, wciąż jest stygmatyzowana, a osoby na nią cierpiące wstydzą się szukać pomocy.

Depresja jest uleczalna, choć może nawracać.

OBJAWY DEPRESJI

We wszystkich przypadkach objawy depresji, mniej lub bardziej nasilone, występują prawie codziennie, trwają co najmniej dwa tygodnie, powodują niepokój i mają skutki zawodowe, społeczne i rodzinne. W stanie depresji osoba skarży się na co najmniej dwa z tych objawów:

- ciągły smutek
- depresyjny nastrój, który trwa przez większość dnia i nawraca prawie codziennie od co najmniej dwóch tygodni.

Mogą mu towarzyszyć:

- płacz
- utrata zainteresowań i przyjemności z codziennych czynności, a także z czynności, które są zazwyczaj przyjemne
- zmniejszenie energii lub nienormalne zmęczenie – chory cierpi na intensywne zmęczenie, często rozpoczynające się rano i czuje, że ciągle brakuje mu energii, to zmęczenie nie poprawia się dzięki odpoczynkowi.

Inne zaburzenia (przynajmniej dwa z niżej wymienionych):

- utrata wiary w siebie i poczucia własnej wartości, poczucie bezużyteczności oraz nadmierne i nieuzasadnione poczucie winy
- negatywne spojrzenie na przyszłość i pesymistyczne myślenie
- myśli o śmierci w ogóle, a czasami o samobójstwie
- spadek zdolności koncentracji, uwagi i zapamiętywania
- pogorszenie snu – staje się on często zbyt krótki z wczesnymi porannymi przebudzeniami, nie przynosi wypoczynku
- utrata apetytu, która może prowadzić do utraty wagi.

Osoba z depresją nie zawsze jest świadoma swojej choroby i to właśnie osoby z jej otoczenia powinny być czujne i pomóc jej

zgłosić się do lekarza.

BEZPŁATNE TELEFONY I FORMY WSPARCIA KRYZYSOWEGO

Osoby w kryzysie psychicznym mogą skorzystać z bezpłatnych linii pomocowych działających w całej Polsce:

116 123 – całodobowy Telefon Zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym

800 70 2222 – Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym – pomoc całodobowa, również online

116 111 – całodobowy Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży.

22 594 91 00 – Antydepresyjny Telefon Zaufania (określone godziny dyżurów)

Wszystkie te numery są bezpłatne i dostępne dla mieszkańców Polski. Korzystanie z telefonów zaufania może być pierwszym krokiem do uzyskania pomocy i wsparcia w trudnych chwilach.