

Epidemia depresji?

„Mam depresję” – słyszymy coraz częściej, od bliskich, przyjaciół, znajomych z pracy. Depresja to choroba cywilizacyjna, która powoli dogania raka i choroby układu krążenia uznawane obecnie za najczęstsze przyczyny śmierci w krajach rozwiniętych.

Śmiercionośna choroba

Depresja choć nie jest bezpośrednią przyczyną śmierci może prowadzić do niej pośrednio, gdy jest nieleczona lub w najgorszym przypadku, gdy osoba nawet nie podejrzewa, że jest chora. Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że w 2020 roku depresja będzie druga na liście najczęstszych przyczyn śmierci w każdej grupie wiekowej. Wniosek jest prosty – bagatelizowanie pierwszych objawów depresji jest tak samo szkodliwe jak bagatelizowanie problemów z sercem czy nowotworowych badań profilaktycznych. Na depresję choruje obecnie prawie 150 ml ludzi a prawdopodobieństwo zachorowania na nią zwiększa się u każdego nowego pokolenia.

Choroba cywilizacyjna

Przyczyn depresji specjaliści doszukują się w trzech grupach: endogennych, somatycznych i psychologicznych. Depresja endogenna to najczęściej spotykany rodzaj schorzenia. Wiąże się ona przede wszystkim z rozregulowaniem funkcji biologicznych i zaburzeniami ośrodkowego układu nerwowego. Wyraźnie obniżają się zdolności psychiczne i ruchowe, zmniejsza się sprawność intelektualna, koncentracja i pamięć. Od depresji endogennej trzeba odróżnić depresję somatyczną, która z kolei może być wywołana uzależnieniem lub organicznymi chorobami mózgu. Trzecią grupą są przyczyny psychologiczne – te, za które najczęściej winimy chroniczny spadek nastroju. Należą do nich trudne przeżycia z różnych okresów życia takie jak błędy wychowawcze, kłótnie i konflikty w domu, psychiczne znęcanie się, molestowanie seksualne, zawstydzanie dziecka przez rodziców, otwarte faworyzowanie rodzeństwa, stawianie przez nich wygórowanych wymagań. Przyczyn depresji lekarze upatrują również w nieprawidłowym sposobie myślenia a dokładnie w negatywnym nastawieniu: obwinianiu się za nieszczęścia, przekonaniu,

że nic dobrego już się nie wydarzy, skupianiu się na złych wydarzeniach z przeszłości.

Dzisiejszy tryb życia również nie działa pozytywnie na samopoczucie. Ludzki organizm nie jest przyzwyczajony do takiego tempa, ogromnej ilości obowiązków i stresu. Okupujemy to bólem mięśni skumulowanym przede wszystkim w okolicach karku i pleców. Nie należy więc ignorować również objawów somatycznych, one również mogą być pierwszymi sygnałami depresji.

– Nie można samemu zdiagnozować depresji, ale trzeba być czujnym. Jeśli coś nas niepokoi warto skonsultować to z lekarzem, który pokieruje nas do odpowiedniego specjalisty.

Subiektywna lista objawów

Smutek lub "uczucie pustki", zaburzenia snu, utrata energii, poczucie zmęczenia, ospałość, zaburzenia apetytu, trudności z jasnym myśleniem, skupieniem uwagi, podejmowaniem decyzji, utrata zainteresowania dla zajęć, które kiedyś sprawiały przyjemność, lęk i/lub ataki paniki, obsesyjne drażnienie bolesnych doświadczeń i myśli, poczucie winy i bezradności, obniżone poczucie własnej wartości, brak nadziei, niepokój i/lub drażliwość, myśli o śmierci lub samobójstwie. Długa lista objawów dla wielu z pewnością nie jest obca. Takie nastroje zdarzają się każdemu przez co właśnie depresja jest tak trudna do zdiagnozowania. Przyznać się do niej jest wyjątkowo trudno, wiele osób spotyka się bowiem z niezrozumieniem nawet ze strony bliskich. Stwierdzenia „Nie histeryzuj”, „Weź się w garść”, „Zrób coś ze swoim życiem” nie pomagają, a wręcz pogarszają sytuację chorego, w którym wzmagają się poczucie odpowiedzialności za trudną sytuację, w której właśnie się znalazł. Jemu samemu trudno jest pogodzić się z nową sytuacją, zwłaszcza, że depresja coraz częściej dotyczy również tych osób, które przed chorobą nie miały problemów z życiem towarzyskim, nie cierpiały z powodu licznych kompleksów. Ważne jest wówczas wsparcie bliskich. To oni muszą zdać sobie sprawę, że depresja wymaga leczenia a nie odpoczynku i nie jest wynikiem lenistwa chorego. **Depresja wymaga połączenia leczenia farmakologicznego z psychoterapią i samemu nie można sobie z nią poradzić. Wymaga jednak cierpliwości i zrozumienia ze strony bliskich.** Trzeba jednak pamiętać, że nie można na siłę

rozweselać chorego. Najlepszym wsparciem jakie można mu dać jest nakłonienie do leczenia i pilnowanie, by zbyt wcześnie nie zrezygnował z terapii, w przeciwnym razie objawy powrócą.

Źródło: Psychospace.pl

Opracowała: Justyna Kucińska