



23 LUTEGO 2022

OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ



PORADNIK



OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją został ustanowiony przez Ministra Zdrowia w 2001. Od 2002 roku Stowarzyszenie Aktywnie Przeciwko Depresji organizuje z tej okazji różnego rodzaju inicjatywy.

Celem tego dnia jest upowszechnienie wiedzy na temat depresji i zachęcenie chorych do leczenia.

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.

To choroba, która nie zna płci, wieku, rasy, pochodzenia. Na depresję chorują kobiety, mężczyźni, osoby starsze, kobiety po porodzie, dzieci i młodzież. W przypadku dzieci i młodzieży depresja ma niestereotypowy przebieg. Zachorowania w tej grupie wiekowej rosną lawinowo.



10 CHARAKTERYSTYCZNYCH OBJAWÓW DEPRESJI

1. smutek, przygnębienie, niemożność odczuwania radości („nic nie cieszy”)
2. zmniejszenie zainteresowań (np. niechęć zajmowania się swoim hobby)
3. zmniejszenie aktywności, apatia, spowolnienie, niechęć do działania
4. problemy ze snem (bezsenna lub nadmierna senność)
5. zmniejszenie apetytu, spadek wagi ciała (rzadziej zwiększenie apetytu i przyrost masy ciała), suchość w ustach
6. uczucie ciągłego zmęczenia, brak energii
7. lęk, uczucie wewnętrznego napięcia, „niepokój w środku”
8. trudności w koncentracji i zapamiętywaniu, wrażenie niesprawności intelektualnej
9. poczucie beznadziejności, niska samoocena,
10. dolegliwości bólowe (bóle głowy, brzucha, bóle w klatce piersiowej, nerwobóle).



NA DEPRESJĘ NIE POMOGĄ DOBRE RADY!

1. Depresję leczy się farmakologicznie lekami przeciwdepresyjnymi i psychoterapią. Czas leczenia dla każdego jest indywidualny. To nie wstyd zwrócić się o pomoc do lekarza. Szacuje się, że w Polsce ok. 8 mln ludzi cierpi na depresję lub stany depresyjne z czego tylko 1,5 mln jest zdiagnozowanych i leczonych.
2. **NA DEPRESJĘ NIE POMOGĄ DOBRE RADY!**
3. Powodują one jedynie zwiększenie poczucia winy, zmniejszenie samooceny, wycofanie, osamotnienie (pogorszenie stanu zdrowia psychicznego i fizycznego).
4. **ZAMIAST UDZIELAĆ DOBRYCH RAD WSPIERAJ EMOCJONALNIE, ROZMAWIAJ, INTERESUJ SIĘ, ZAPYTAJ CO SIĘ DZIEJE? JAK MOŻESZ POMÓC?**
5. Gdy zauważysz coś niepokojącego namów na wizytę u lekarza.



UNIKAJ SFORMUOWAŃ TYPU:

Choć zdrowej osobie wydaje się, że może pomóc, pewne stwierdzenia mogą zrobić więcej szkody niż pożytku.

W stosunku do osoby z depresją unikaj zdań typu:

- „Weź się w garść!”
- „Inni mają gorzej!”
- „Nie przesadzaj!”
- „Wyjdź do ludzi!”
- „Znajdź sobie zajęcie!”
- „Nie rób mi tego!”
- „Uśmiechnij się!”
- „Życie nie jest bajką!”





FAKTY I MITY O DEPRESJI!

Mit: Depresja nie jest prawdziwą chorobą

FAKT: Depresja jest klasyfikowana w Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób ICD10.

Mit: Depresja jest wymysłem firm farmaceutycznych.

FAKT: Depresja jest chorobą, rzeczywistym problemem, z którym zmagają się pacjenci.

Mit: Dotyka ludzi słabych i leniwych.

FAKT: Może dotknąć każdego, bez względu na wiek, płeć, pochodzenie, wykształcenie itp.

Mit: Mężczyźni nie mają depresji.

FAKT: Na depresję chorują zarówno mężczyźni jak i kobiety.



FAKTY I MITY O DEPRESJI!

Mit: Jeśli Twoi rodzice mieli depresję, Ty też zachorujesz.

FAKT: Skłonność do wystąpienia depresji może być uwarunkowana genetycznie, jednak nie ma 100 % pewności, że zachorujesz

Mit: Podłożem choroby jest zawsze trudna sytuacja życiowa.

FAKT: Przyczyn choroby jest wiele, wśród nich np. zmiany hormonalne lub zaburzenia funkcjonowania układu nerwowego.

Mit: Wir pracy leczy depresję.

FAKT: W leczeniu stosuje się psychoterapię i farmakoterapię.

Mit: Antydepresanty zmieniają osobowość.

FAKT: Leki przywracają równowagę organizmu i poprawiają stan wielu pacjentów, jednak nie zmieniają osobowości.



ŹRÓDŁO

<https://www.gov.pl/web/psse-augustow/23-luty---ogolnopolski-dzien-walki-z-depresja>

