

Czym właściwie jest depresja?

Depresja to nie zwykły smutek czy chwilowe załamanie. To poważna choroba, która wpływa na Twój umysł, emocje, a często także ciało. Podobnie jak cukrzyca czy nadciśnienie, depresja wymaga odpowiedniego leczenia.

Ważne, żebyś wiedział:

- Depresja to nie Twoja wina ani oznaka słabości.
- Nie da się jej pokonać samym "wzięciem się w garść".
- To choroba, którą można i należy leczyć.

Jak rozpoznać depresję?

Depresja może objawiać się na wiele sposobów. Aby myśleć o rozpoznaniu dolegliwości muszą trwać co najmniej 2 tygodnie.

Oto niektóre z najczęstszych symptomów:

- Głęboki smutek i poczucie beznadziei,
- Utrata zainteresowania rzeczami, które kiedyś sprawiały Ci radość,
- Problemy ze snem (bezsenna lub nadmierna senność),
- Zmiany apetytu (brak apetytu lub przejadanie się),
- Trudności z koncentracją i podejmowaniem decyzji,
- Uczucie zmęczenia i brak energii,
- Myśli o śmierci lub samobójstwie.

Co ciekawe, depresja może też "ukrywać się" pod postacią dolegliwości fizycznych:

- Uporczywe bóle (głowy, pleców, brzucha),
- Problemy z trawieniem (zaparcia, biegunki, nudności),
- Kołatanie serca lub bóle w klatce piersiowej.

Jeśli zauważasz u siebie któreś z tych objawów, warto skonsultować się z lekarzem.



MEDI WIZYTA.PL

TELEKONSULTACJE

WIZYTY DOMOWE

CO NAS WYRÓŻNIA?



REAGUJEMY
NATYCHMIAST



RECEPTY
REFUNDOWANE



NAJLEPSI
SPECJALIŚCI

ZAMÓW WYGODNIE
PRZEZ STRONĘ
MEDIWIZYTA.PL



Poznaj Depresję

Czy czujesz się przygnębiony,
zmęczony życiem, lub masz
wrażenie, że nic Cię już nie cieszy?

Możliwe, że zmagasz się z
Depresją

W tej broszurze znajdziesz informacje,
które pomogą Ci lepiej zrozumieć tę
chorobę i dowiedzieć się, jak szukać




balticmed

Skąd bierze się depresja?

Depresja to złożona choroba o różnorodnych przyczynach. Może być reakcją na trudne wydarzenia życiowe lub wynikiem długotrwałego stresu. Często towarzyszy chorobom przewlekłym, stanowiąc dodatkowe obciążenie dla psychiki. Istnieje też forma endogenna, pojawiająca się bez wyraźnej przyczyny zewnętrznej, związana z zaburzeniami chemicznymi w mózgu. Niezależnie od źródła, depresja nie jest winą ani słabością osoby chorującej, ale chorobą wymagającą profesjonalnej pomocy.

Kiedy zgłosić się po pomoc?

Jeśli zauważasz u siebie objawy depresji, nie zwlekaj z wizytą u lekarza. Możesz też samodzielnie ocenić swój stan za pomocą skali PHQ-9, którą znajdziesz na końcu tej broszury lub u swojego lekarza rodzinnego. Jeśli Twój wynik przekroczy 5 punktów, koniecznie skonsultuj się ze specjalistą.

Pamiętaj: Szukanie pomocy to oznaka siły, nie słabości!

Jak leczy się depresję?

Leczenie depresji jest kompleksowe i może obejmować:

- 1 **Psychoterapię:** Rozmowy z psychologiem lub psychoterapeutą pomagają zmienić negatywne wzorce myślenia i zachowania.
- 2 **Leki przeciwdepresyjne:** Pomagają przywrócić równowagę chemiczną w mózgu. Są bezpieczne i nie uzależniają.
- 3 **Zmianę stylu życia:** Regularna aktywność fizyczna, zdrowa dieta i dobry sen mogą znacząco wspomóc leczenie.
- 4 **Inne metody:** W niektórych przypadkach stosuje się dodatkowe terapie, jak przezczaszkową stymulację magnetyczną (TMS) czy elektrowstrząsy (EW).
- 5 **Leczenie jest zazwyczaj skuteczne** - u 80% pacjentów przynosi poprawę. Pierwsze efekty często widać już po kilku tygodniach, ale pełne leczenie trwa zwykle kilka miesięcy.

Jak wspierać bliską osobę z depresją?

- 1 **Bądź obecny:** Pokaż, że jesteś i że można na Ciebie liczyć.
- 2 **Stuchaj:** Czasem samo wysłuchanie jest najlepszym wsparciem.
- 3 **Nie bagatelizuj:** Unikaj rad typu "weź się w garść" czy "inni mają gorzej".
- 4 **Zachęcaj do leczenia:** Delikatnie sugeruj wizytę u specjalisty.
- 5 **Bądź cierpliwy:** Leczenie depresji wymaga czasu.

Pamiętaj, że Ty też możesz potrzebować wsparcia. Nie bój się szukać pomocy dla siebie.

Depresja to poważna choroba, ale z odpowiednią pomocą można ją pokonać. Nie bój się prosić o wsparcie - zrób pierwszy krok ku zdrowiu już dziś!

Jak często w ciągu ostatnich 2 tygodni dokuczały Panu/Pani następujące problemy? (Proszę przekreślić prawidłową odpowiedź)	Wcale nie dokuczały	Kilka dni	Więcej niż połowę dni	Niemal codziennie
1 Niewielkie zainteresowanie lub odczuwanie przyjemności z wykonywania czynności	0	1	2	3
2 Uczucie smutku, przygnębienia lub beznadziejności	0	1	2	3
3 Kłopoty z zaśnięciem lub przerywany sen albo zbyt długi sen	0	1	2	3
4 Uczucie zmęczenia lub brak energii	0	1	2	3
5 Brak apetytu lub przejadanie się	0	1	2	3
6 Poczucie niezadowolenia z siebie - lub uczucie, że jest się do niczego, albo że zawiódł/zawiódła Pan/Pani siebie lub rodzinę	0	1	2	3
7 Problemy ze skupieniem się na przykład przy czytaniu gazety lub oglądaniu telewizji	0	1	2	3
8 Poruszanie się lub mówienie tak wolno, że inni mogliby to zauważyć? Albo wręcz przeciwnie - niemożność usiedzenia w miejscu lub podenerwowanie powodujące ruchliwość znacznie większą niż zwykle	0	1	2	3
9 Myśli, że lepiej byłoby umrzeć, albo chęć zrobienia sobie jakiejś krzywdy	0	1	2	3
Wynik	0	+	+	+
Całkowity wynik	_____			

Opracowanie: Dr Robert L. Spitzer, Dr Janet B.W. Williams, Dr Kurt Kroenke oraz współpracownicy z wykorzystaniem grantu oświatowego od firmy Pfizer Inc. Zgoda na powielanie, tłumaczenie, przedstawianie lub rozprowadzanie niniejszego dokumentu nie jest wymagana.

Pamiętaj: Jeśli Twój wynik w skali PHQ-9 przekracza 5 punktów, koniecznie skonsultuj się z lekarzem. Nie musisz podawać szczegółowego powodu wizyty - wystarczy, że powiesz, że chcesz porozmawiać. W przypadku wizyty u psychiatry nie potrzebujesz skierowania.

