



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna  
ul. Dr. Józefa Rostka 16 41-902 Bytom  
tel; 032 2819405 , 032 2819406

**mgr Zuzanna Krzakała-** psycholog Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Bytomiu

## **DEPRESJA – CZYM JEST I JAK JĄ ROZPOZNAĆ ?**

Często wielu młodych ludzi w trudnych dla siebie momentach, w sytuacji niepowodzenia, mówi o tym, że ma „doła”, chandrę, „deprechę”. Czasem ten stan szybko mija, a czasem trwa dłużej.....i nazywany jest depresją.

### **Czym jest depresja ?**

Aby ją zdefiniować posłużę się słowami osoby, która przez wiele lat na nią cierpiała :

*”Depresja odbiera ci to, czym byłeś, uniemożliwia dostrzeżenie tego, kim mógłbyś się kiedyś stać, a w miejscu gdzie było twoje życie pojawia się czarna dziura ”.*

Profesor Antoni Kepiński napisał o depresji, że to „swoiste piekło za życia”.

Fakty wskazują, iż depresja jest najczęściej rozpoznawanym zaburzeniem psychicznym, a według Światowej Organizacji Zdrowia, czwartym najpoważniejszym problemem zdrowotnym na świecie, który od kilkunastu ostatnich lat stopniowo narasta.

### **Czym jest, jak ją rozpoznać u siebie czy najbliższych ?**

**Jak można pomóc, jeśli w naszym otoczeniu ktoś cierpi, co naprawdę czuje ta osoba?**

**Kiedy należy zwrócić się do specjalisty ?**

Spróbujmy przyjrzeć się depresji z perspektywy osoby chorej, otoczenia oraz tego, co pomaga i utrudnia powrót do zdrowia.

### **Jak funkcjonuje osoba chora na depresję? Jak zaczyna się jej cierpienie?**

Może to być różnie, czasem nagle – kiedy rano budzi się w głębokim przygnębieniu albo stopniowo, powoli przez kolejne dni albo tygodnie i miesiące. Krok po kroku, codzienne funkcjonowanie ulega zaburzeniu a nastrój obniżeniu. Taki proces, rozłożony w czasie, jest z pewnością trudniejszy do uchwycenia i dla samego chorego i dla jego otoczenia. Próba określenia tego, kiedy się zaczęła choroba jest prawie niemożliwa.

Chorzy skarżą się na uczucie zniechęcenia, brak energii, o niechęć do działania. Obserwują u siebie gorszą sprawność fizyczną i intelektualną, mają problemy z pamięcią i koncentracją. Nic ich nie cieszy, nawet te sprawy, które do tej pory sprawiały im przyjemność. Wielu chorych, ukrywa swój stan przed otoczeniem, które orientuje się w cierpieniu chorego, kiedy ten nie jest w stanie podjąć swoim obowiązkom i przerywa pracę, naukę, izoluje się w domu. Wielu z nich, próbuje sobie pomóc pijąc alkohol, stosując na własną rękę leki uspokajające lub nasenne. Takie próby leczenia depresji są nie tylko nieskuteczne, ale i bardzo szkodliwe.

Powyższy opis spadku nastroju zdarza się czasem każdemu, co jakiś czas.

### **Jak odróżnić chwilowe przygnębienie od depresji wymagającej pomocy specjalistycznej ?**

Po pierwsze ważny jest czas trwania smutku i przygnębienia. Czy to jest tylko epizod, o którym szybko zapominamy i wracamy, bez niczyjej pomocy, do normalnego życia czy trwa to dłużej (więcej niż dwa tygodnie)

Drugim kryterium jest to, czy ten epizod wpłynął na nasze funkcjonowanie. Jeśli przygnębienie trwa i dezorganizuje człowiekowi życie, czyniąc go mniej sprawnym, a niekiedy niezdolnym do codziennej aktywności, mówimy o stanie chorobowym.

### **Jak rozpoznać osobę, która cierpi ? Jak wygląda jej typowy dzień ?**

W nocy śpi źle, chociaż zasypia zwykle bez trudu, to sen trwa zwykle krótko. Po godzinie lub dwu chory budzi się. Próbuje zasnąć. Zasypia albo i nie zasypia. Sen ulega fragmentacji, jest podzielony na kilka, niekiedy kilkanaście krótkich epizodów. Wreszcie kończy się definitywnie o trzeciej albo czwartej nad ranem. Człowiek budzi się smutny, zrezygnowany i po bezsennej nocy czuje zmęczenie. Dlatego też godziny poranne są najgorsze.

W stanach głębokiej depresji trudno się umyć, zjeść śniadanie. Przez cały czas choremu towarzyszy niepokój i lęk bezprzedmiotowy, który ogarnia wszystko, i duszę, i ciało. To jest głębokie cierpienie, które całkowicie dezorganizuje życie. Zaczyna wycofywać się z kontaktów z otoczeniem, nie cieszy go już to, co kiedyś sprawiało mu radość. Zaczyna obwiniać się o wiele spraw, czy jest to obiektywnie słuszne czy nie, ma poczucie winy, boi się przyszłości. Coraz częściej pojawiają się myśli, że najlepiej byłoby zasnąć i już nigdy więcej się nie obudzić, gdyż czuje się ciężarem dla bliskich.

**„Strzeż się udzielania rad, bo mądrzy ich nie potrzebują, a głupi ich nie słuchają”**

Życie chorych na depresją dopisuje jeszcze jedną możliwość...nie potrafią twoich rad wprowadzić w życie bo to przekracza ich możliwości....

Depresja jest chorobą, która przynajmniej raz w życiu dotyka co piątą osobę dorosłą. Ciągłe jednak wzbudza nieprawidłowe reakcje zarówno najbliższej rodziny jak i otoczenia.

Wydaje się bowiem, iż osoba cierpiąca na zaburzenia depresyjne może sama sobie pomóc-„wziąć się w garść”. To nie jest możliwe. Otoczenie ma tendencję do odczytywania zachowania osoby depresyjnej jako lenistwa, słabego charakteru, złej woli. Depresja jest chorobą taką jak nadciśnienie tętnicze, zawał serca, cukrzyca. Należy pamiętać, że wysyłanie chorego na urlop, żeby odpoczął nie rozwiąże problemu, ponieważ depresję trzeba leczyć i konieczna jest wizyta u lekarza psychiatry lub psychologa. Nie ma też sensu sztuczne rozweselanie chorego czy organizowanie mu czasu, narzucanie się. Należy być w pobliżu, oferować swą pomoc, gdy jest taka potrzeba, być cierpliwym i wyrozumiałym. Jeśli to możliwe, należy odradzać choremu podejmowania ważnych decyzji, gdyż on widzi swoje sprawy w "czarnych barwach", pesymistycznie patrzy w przyszłość. Wszystkie wypowiedzi o samobójstwie trzeba traktować poważnie i reagować w adekwatny sposób, aby zabezpieczyć chorego.

### **Co robić jeśli samemu rozpozna się objawy depresji ?**

Przede wszystkim należy pamiętać, że depresję można wyleczyć, jednak konieczne jest regularne przyjmowanie leków (według wskazówek lekarza), podjęcie psychoterapii. Należy też obniżyć oczekiwania wobec siebie i nie podejmować zbyt dużej odpowiedzialności i ważnych decyzji życiowych. Unikać też trzeba alkoholu i narkotyków, które na krótko poprawiają nastrój, lecz w efekcie pogłębią depresję. Leczenie depresji wymaga czasu - nie zniknie ona w ciągu tygodnia. Nie„przejdzie” też sama, bez pomocy specjalisty, dlatego konieczna jest konsultacja z psychologiem, psychiatrą