

Depresja



Smutek czy dołek psychiczny, w jaki zdarza nam się wpadać od czasu do czasu to normalne elementy codziennego życia emocjonalnego.

To naturalna reakcja organizmu na niepowodzenia czy rozczarowania.

Kiedy jednak uczucie pustki i rozpacz zawładnie Tobą, nie mija i nie pozwala Ci cieszyć życiem jak dotychczas, może się okazać, że cierpisz na depresję.

Depresja to choroba,
która może dotknąć
osoby w każdym wieku.



Nie każdy smutek to depresja

Każdemu z nas zdarzają się tzw. górkę i dołki nastroju. Wiele osób stosuje termin "depresja" opisując uczucie smutku, ale ta choroba to coś znacznie więcej. Osoby ze **zdiagnozowaną depresją** często opisują, że czują się jakby żyły w "czarnej dziurze" lub były skazane na nieuniknione niepowodzenia. Niektórzy w ogóle nie skarżą się na uczucie smutku – zamiast tego czują się apatyczni, nie mają energii do życia, mają wrażenie, że nie ma ono sensu.

Depresja przede wszystkim różni się od uczucia smutku tym, że zakłóca codzienne życie. Nie pozwala normalnie pracować, uczyć się, jeść, spać czy po prostu dobrze bawić. Uczucia bezsilności, bezzadności, beznadziejności są bardzo intensywne i rzadko ustępują chociażby w najmniejszym stopniu. Najczęściej sprowadza się to do tego, że dotychczasowe hobby przestaje interesować, chory unika spotkań ze znajomymi, towarzyszy mu ciągłe uczucie zmęczenia. Wykonywanie codziennych obowiązków przytłacza.

W każdej sytuacji objawy sugerujące depresję
warto skonsultować z psychologiem.

Czasem wystarczy, krótka rozmowa, aby rozwiąć
wszelkie wątpliwości i otrzymać konieczne
w trudnych chwilach wsparcie.



Depresja – o czym jeszcze warto wiedzieć?

Depresja to nie tylko problem osób dorosłych. Coraz częściej dotyka także dzieci i młodzieży. U nich najczęściej pierwszym objawem jest łatwe irytowanie się, wpadanie w złość, wrogość oraz odgradzanie się od rodziny i rówieśników.

Pamiętaj, że **depresja zwiększa ryzyko popełnienia samobójstwa** przez chorą osobę!
Dla człowieka z depresją jest to jedyna ucieczka przed ciągłym uczuciem bezsilności. Dlatego tak ważne jest poszukiwanie fachowej porady.
Lekarz pomoże Ci znaleźć te elementy Twojego życia, które nasilają objawy depresji i wskazać sposoby ich modyfikacji. Może również zalecić Ci zmianę stylu życia, wskazać skuteczne techniki relaksacyjne lub zastosować leczenie farmakologiczne (antydepresantami).

OBJAWY DEPRESJI



Uczucie smutku
i przygnębienia,
przesadnie
emocjonalne
zachowania
(np. nagły płacz)



Zwiększenie
lub zmniejszenie
apetytu i wagi
ciała



Trudności
w koncentracji,
zapamiętywaniu
i podejmowaniu
decyzji, apatia



Dolegliwości
bólowe
(ból brzucha,
głowy, nerwobóle),
które nie reagują
na leki

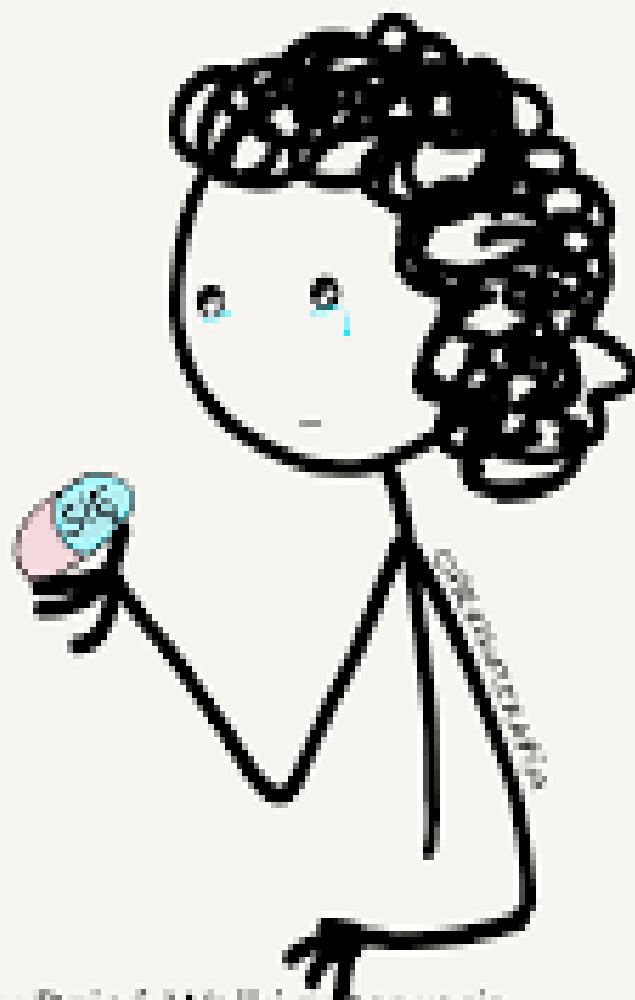


Problemy
ze snem
(bezsenność
lub nadmierna
senność)



Myśli
oraz próby
samobójcze

W depresji
nie
wystarczy
wziąć
się w garść.



A

23 luty Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

- Poradnia Zdrowia Psychicznego ul. Chopina 29, 78-200 Białogard
- 943113738
- Niepubliczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna „Sukces”
ul. Mickiewicza 24, 78-200 Białogard - 501570037
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna ul. Dworcowa 2, 78-200 Białogard
-943122596
- Antydepresyjne Telefony Zaufania:
Forum Przeciwko Depresji-225949100,
Fundacja Itaka-224848801
- Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej
dla dzieci i młodzieży ul. Sikorskiego 12/14, 78-200 Białogard, 557555817,
531679567