

DEPRESJA



Termin depresja — niezwykle rozpowszechniony w codziennym języku — zazwyczaj używany jest do nazwania normalnej reakcji na trudne wydarzenie. Często zdarza się, że młody człowiek odczuwa smutek po przeżyciu zawodu miłosnego lub po nieudanym podejściu do egzaminu.

Depresja jako choroba, lub inaczej klinicznie rozpoznany zespół depresyjny, to długotrwały, szkodliwy i poważny stan charakteryzujący się nadmiernym obniżeniem nastroju oraz innymi objawami psychicznymi, behawioralnymi i fizycznymi.



Depresja nie jest jedną chorobą. To grupa różnych zaburzeń charakteryzujących się podobieństwem objawów, zarówno psychicznych, jak i fizycznych – wśród których obniżony nastrój to tylko jedna ze składowych choroby.

Depresja jest zaburzeniem, które może dotknąć każdego niezależnie od wieku.



Depresje w okresie dojrzewania zdarzają się stosunkowo często.

Polskie badania epidemiologiczne wskazują na ich znaczne rozpowszechnienie w populacji nastolatków: 27 - 54%



Dotknięty chorobą nastolatek może mieć też zaburzenia rytmów okołodobowych – lepiej funkcjonuje w godzinach wieczornych, przez co ma trudności z porannym wstawaniem.



OBJAWY DEPRESJI:

ZAWROTY I BÓLE GŁOWY,
BÓLE KARKU, KOŃCZYN, BRZUCHA,
BEZSENNOŚĆ,
NADMIERNA SENNOŚĆ,
UCZUCIE CIĄGŁEGO ZMĘCZENIA,
NADMIERNE SKUPIANIE SIĘ NA FUNKCJONOWANIU
WŁASNEGO ORGANIZMU,
DRAŻLIWOŚĆ,
ZMIENNOŚĆ NASTROJÓW, ROZDRAŻNIENIE (DYSFORIA),
PRZYTŁACZAJĄCY SMUTEK, ROZPACZ,

POCZUCIE OSAMOTNIENIA,
NIEZROZUMIENIA,
NIEKONTROLOWANE WYBUCHY ZŁOŚCI,

OBJAWY DEPRESJI C.D.

WŚCIEKŁOŚĆ LUB CYNIZM,

CIĄGŁE ZAMARTWIANIE SIĘ,

POCZUCIE WINY,

UMNIEJSZANIE WŁASNEJ WARTOŚCI, NISKA OCENA
SIEBIE, RZECZYWISTOŚCI I PRZYSZŁOŚCI,

ZABURZENIA KONCENTRACJI I ZAPAMIĘTYWANIA,

KŁOPOTY W PODEJMOWANIU DECYZJI,

BRAK LUB SPADEK ZAINTERESOWANIA, APATIA,

UTRATA ZDOŁNOŚCI DO ODCZUWANIA
PRZYJEMNOŚCI (ANHEDONIA),

ZMIANY APETYTU I WAGI CIAŁA,

NADMIERNE ZAINTERESOWANIE TEMATYKĄ
ŚMIERCI, UMIERANIA

NEGATYWNE SKUTKI DEPRESJI:

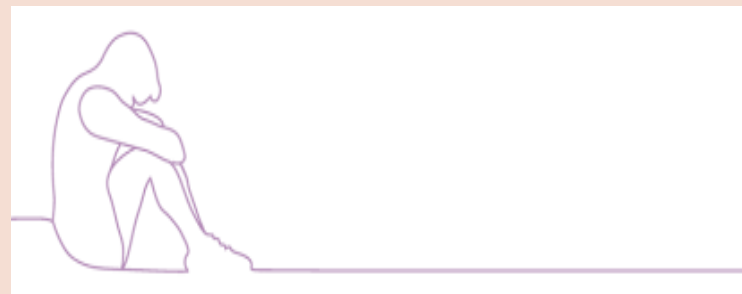
EKSPERYMENTOWANIE Z ALKOHOLEM
I NARKOTYKAMI.

ZACHOWANIA AUTODESTRUKTYWNE.

PRÓBY SAMOBÓJCZE.

SAMOOKALECZENIA.

MYŚLENIE O ŚMIERCI.



PRZYCZYNY DEPRESJI

Przyczyną wystąpienia klinicznej depresji nie jest jakiś pojedynczy czynnik biologiczny czy jedno zewnętrzne wydarzenie.

Z pewnością należy brać pod uwagę:

- procesy biochemiczne zachodzące w mózgu,
- czynniki genetyczne,
- wpływ środowiska zewnętrznego.

U osób cierpiących z powodu depresji występują zaburzenia równowagi między różnymi substancjami biochemicznymi mózgu.

JAK WYJŚĆ Z DEPRESJI?

W każdym przypadku profilaktyka powinna zacząć się od kształtowania świadomości zdrowotnej i promocji zdrowia psychicznego. Wśród rekomendowanych zachowań mających korzystny wpływ na osoby mające skłonności do zachorowań na depresję wymienia się te, które ogólnie mieszczą się w formule **prowadzenia zdrowego i higienicznego stylu życia.**



Jak wyjść z depresji c.d.?

Warto kontrolować ilość snu. Idealnie byłoby spać 8 godzin dziennie, choć wiadomo, że dla każdego człowieka optymalna liczba godzin snu jest inna. Najlepiej tak ustawić sobie rytm dnia, by jak najwięcej korzystać ze światła słonecznego i regularnie wypoczywać.



Jak wyjść z depresji c.d.?

Aktywne życie nie tylko stanowi element wspomagający leczenie depresji, może się także przyczynić do jej zapobiegania. Ćwiczenia fizyczne mają pozytywny wpływ na ciało i umysł. Systematyczne uprawianie sportu może korzystnie wpływać na samopoczucie.



Leczenie

W leczeniu depresji młodzieńczej, często łączy się terapię farmakologiczną z psychoterapią. Oddziaływanie psychoterapeutyczne prowadzi się zazwyczaj dwutorowo – z jednej strony prowadzona jest terapia rodzinna, z drugiej – realizowana jest terapia indywidualna osoby chorej. Bardzo istotne są także działania psychoedukacyjne, które pomagają zrozumieć istotne choroby i budować prawidłowe relacje w rodzinie.



LECZENIE DEPRESJI

Leczenie dzieci i młodzieży z rozpoznaniem zaburzeń depresyjnych powinno być kompleksowe, nakierowane zarówno na objawy choroby, jak i na związane z wiekiem potrzeby rozwojowe.

Leczenie powinno uwzględniać wszystkie sfery nieprawidłowego funkcjonowania:

- trudności społeczne,
- kłopoty z nauką,
- trudności w rozwiązywaniu problemów społecznych i kontrolowaniu emocji,
- nieprawidłowe relacje rodzinne,
- dysfunkcjonalne przekonania dotyczące własnej osoby i innych ludzi.

Leczenie depresji

W pewnych sytuacjach konieczne jest włączenie leczenia farmakologicznego, jednak — jak wskazują badania — u dzieci i młodzieży nie jest ono tak skuteczne jak u dorosłych. Nowoczesne leki przeciwdepresyjne, w przeciwieństwie do leków starszej generacji, działają bardziej wybiórczo, nie wpływają na poziom innych neuroprzekaźników, tym samym zmniejszają ryzyko wystąpienia objawów niepożądanych. Jednak w trakcie stosowania wspomnianych leków, mogą wystąpić niekorzystne efekty uboczne, takie jak przyspieszenie perystaltyki jelit, zgaga, bóle głowy i brzucha, problemy z zasypianiem.

LECZENIE DEPRESJI

Osoby, które podejrzewają, że mogą cierpieć na depresję, bądź zauważają objawy u swoich bliskich powinni skontaktować się z lekarzem psychiatrą. Najlepiej udać się do **Poradni Zdrowia Psychicznego**, gdzie lekarz będzie mógł ocenić stan pacjenta i zalecić dalsze postępowanie – psychoterapeutyczne czy farmakologiczne.





Strony internetowe

www.forumprzeciwdepresji.pl

www.porcelanoweaniotki.pl

www.depresja.org

www.zobacznikam.pl

www.zobaczjestem.pl

www.twarzedepresji.pl
