

Depresja ma wiele twarzy. Być może widzisz ją codziennie w lustrze. 23.02 - Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją.

Depresja ma wiele twarzy. Może widzisz ją codziennie w lustrze, mijasz na korytarzu lub gdy przeglądasz social media. **W Polsce mamy ponad 1,2 miliona takich twarzy.**

[Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją](#) to doskonały moment do rozmowy o tej trudnej chorobie, okazania wsparcia i zatrzymania się na chwilę, poobserwowania siebie i bliskich. Niestety, dla wielu ludzi depresja nadal jest oznaką słabości, tematem wstydliwym i dlatego zamiatanym pod dywan.

Jednak depresja to schorzenie, które można porównać do innych chorób takich jak grypa, Alzheimer, cukrzyca czy padaczka. Posiada swoje określone definicje, kryteria diagnozy i metody leczenia. Pomimo tego, że objawy depresji czasem nie są widoczne na pierwszy rzut oka, nie czyni jej to mniej ważną od innych dolegliwości. Dotyka zarówno kobiety, jak i mężczyzn, niezależnie od wieku czy statusu materialnego.

Jak tłumaczy lekarz Marcin Zarzycki: ***“Depresja zmienia funkcjonowanie mózgu na poziomie chemicznym i strukturalnym, co można uwidocznić w badaniach naukowych.”***

Co może powodować depresję?

Depresja może mieć jedną, jasną przyczynę – np. pojawia się po utracie bliskiej osoby, ale może także być kombinacją genów, predyspozycji i środowiska, w jakim ktoś dorastał. Poza przyczynami genetycznymi i biologicznymi depresję może uruchomić szereg czynników stresowych, takich jak:

- wypadek,
- utrata pracy,
- zakończenie związku,
- przytłaczający nadmiar pracy i obowiązków,
- utrata sprawności.

Jak rozpoznać, czy cierpisz na depresję?

Według obowiązującej w [Europie klasyfikacji ICD-10](#) do podstawowych klinicznych **objawów pierwszego epizodu depresyjnego** należą:

- obniżenie nastroju,
- utrata zainteresowania rzeczami, które wcześniej sprawiały radość (anhedonia),
- brak energii i osłabienie.

Ostateczną diagnozę depresji postawi lekarz psychiatry po indywidualnym, dokładnym wywiadzie z pacjentem. Każdy przypadek jest inny, dlatego też choroba może przebiegać

inaczej. Jeśli zauważasz u siebie nawet jeden z poniższych objawów, skontaktuj się z lekarzem:



Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

Depresja – objawy



Brak energii



Izolacja



Brak koncentracji



Smutek



Napady złości



Brak apetytu



Problemy ze snem



Poczucie winy



Myśli samobójcze



Nadużycie alkoholu i narkotyków

Oprócz **wyżej wymienionych** objawów depresji, u dzieci i nastolatków choroba może przejawiać dodatkowe symptomy, takie jak:

- ataki płaczu,
- agresja (fizyczna, słowna) względem siebie lub innych,
- poirytowanie,
- lęk przed pozostawianiem samemu (nawet na chwilę),

- nadmierne zmęczenie, letarg.

Psycholog Jagoda Turowska komentuje: *“Łatwo przeoczyć sygnały płynące od dziecka, myląc je z „burzą hormonalną”. Warto obserwować dziecko, słuchać co mówi i w razie wątpliwości udać się na wizytę do specjalisty, żeby nie mieć później wyrzutów sumienia, że coś przeoczyliśmy.”*

Gdzie szukać pomocy?

Aby zdiagnozować depresję, możesz umówić się na [bezpłatną wizytę w ramach NFZ](#). Lekarz psychiatra będzie w stanie ocenić powagę sytuacji i zalecić odpowiednią terapię. W przypadku choroby u dzieci nierzadko psychoterapia będzie odbywać się z udziałem rodziców.

[Mapa punktów pomocy](#)

Jeśli masz myśli samobójcze i planujesz zrobić sobie krzywdę (lub obserwujesz to u innej osoby), **wezwił pogotowie (numer alarmowy 112 lub 999)**. Wezwanie karetki do osoby, której życie jest realnie zagrożone z powodu zaburzeń lub choroby psychicznej, nie różni się niczym od innych sytuacji, w których zwracamy się o pomoc do pogotowia.

Dedykowane infolinie *antydepresyjne*

Sprawdź, jaki numer warto *wykręcić*.

Nazwa	Numer telefonu	Kiedy czynny?
Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji	22 594 91 00	od środy do czwartku, 17.00-19.00
Całodobowy Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży	116 123	7 dni w tygodniu, całą dobę
Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym	116 111	7 dni w tygodniu, całą dobę
ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania	22 484 88 01	od poniedziałku do piątku, od 15:00-20:00
ITAKA – Telefon Zaufania Młodych	22 484 88 04	od poniedziałku do soboty, 12:00-20:00
Młodzieżowy Telefon Zaufania	192 88	od poniedziałku do piątku, 15:00-19:00
Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich	800 108 108	od poniedziałku do piątku, 14:00-20:00
Wsparcie psychologiczne osób trudności z powodu zaburzeń lękowych	22 270 11 65	od poniedziałku do czwartku, 18:00-21:00
Telefon dla dzieci i nastolatków zaniedbanych, seksualnie wykorzystywanych, których rodzice piją – Telefon Stowarzyszenia Opta	22 27 61 72	od poniedziałku do piątku, 15:00-18:00

Jak zaopiekować się sobą w depresji?



Zaakceptuj chorobę



Ogranicz stres



Zadbaj o sen



Zwiększ
aktywność fizyczną



Poznaj techniki
relaksacyjne



Jedz zdrowo



Nie izoluj się
od ludzi



Poszerzaj wiedzę
o depresji



Zaufaj procesowi
leczenia.