

Dzień Walki z Depresją



„Spraw, aby każdy dzień
miał szansę stać się
najpiękniejszym dniem
Twojego życia.”

Mark Twain



wakacjebezrodzicow.pl
facebook.com/WBRwakacjebezrodzicow

DEPRESJA

To termin wieloznaczny. Potocznie używa się go w odniesieniu do złego samopoczucia, obniżonego nastroju, przygnębienia niezależnie od przyczyn tego stanu. W psychiatrii terminem depresja określa się szczególny rodzaj zaburzeń nastroju i emocji. Objawy depresji mogą być inne u każdego pacjenta i dlatego tak trudno ją rozpoznać.



DEPRESJA

Depresja to nie tylko smutek i przygnębienie, ale też utrata zainteresowań i radości życia. Człowiek funkcjonuje w zwolnionym rytmie, ma zaburzenia koncentracji i obniżoną samoocenę. W sposób ponury i pesymistyczny patrzy na świat, przyszłość widzi wyłącznie w czarnych barwach. Dotykają go zaburzenia snu.



CZYNNIKI ZWIĘKSZAJĄCE RYZYKO WYSTĄPIENIA DEPRESJI

- stany lękowe, zaburzenia zachowania, nadużywanie substancji psychoaktywnych, zaburzenia odżywiania się,
- wiek- końcowa faza okresu dojrzewania (15- 19 lat),
- płeć żeńska,
- depresja lub inna choroba w rodzinie
- stresujące lub traumatyczne wydarzenia życiowe,
- słaba osobowość i temperament. Niska samoocena, słaba samokontrola, brak kompetencji społecznych,
- rozwód, separacja lub poważne konflikty między rodzicami,
- dysfunkcyjny system wychowawczy, maltretowanie dziecka, utrata zainteresowania dzieckiem
- ubogie relacje z rówieśnikami,
- obniżenie osiągnięć szkolnych, trudności w nauce,
- zmiany hormonalne w okresie pokwitania, zaburzenia snu.
- choroby somatyczne (cukrzyca, tarczyca, nowotwory),

Wg klasyfikacji zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania ICD-10 do typowych objawów depresji zalicza się:

- obniżony nastrój,
- utrata zainteresowań i przeżywania przyjemności,
- zaburzenia apetytu i/ lub zmiana masy ciała min. 5% w ciągu miesiąca np. chudnięcie),
- zaburzenia snu (bezsenność lub nadmierna senność),
- pobudzenie lub spowolnienie psychoruchowe,
- męczliwość,
- niska samoocena i poczucie winy,
- zaburzenia koncentracji uwagi,
- myśli o śmierci i/ lub próby samobójcze.

Warto jednak pamiętać, że bardzo często u dzieci i młodzieży objawia się ona w postaci zakamuflowanej, nie prostej!

Objawy na poziomie wewnętrznym:

- smutek, rozpacz,
- poczucie beznadziejności,
- pustka wewnętrzna,
- lęk, niepokój,
- niska samoocena,
- niewiara we własne siły, brak poczucia sensu życia,
- nuda,
- brak wiary w przyszłość,
- poczucie osamotnienia,
- zagubienie,
- słaba tolerancja na frustracje,
- chwiejność emocji od euforii do rozpacz,
- gniew, złość



Objawy na poziomie zachowania się:

- bóle głowy,
- zaburzenia łaknienia,
- izolacja od otoczenia,
- ciągłe zmęczenie,
- niechęć do aktywności,
- nie wywiązywanie się z obowiązków,
- brak dbałości o wygląd, higienę,
- brak zainteresowania otoczeniem, życiem,
- roztargnienie, rozproszenie,
- ucieczka do świata fantazji, Internetu,
- odurzanie się alkoholem, narkotykami, lekami,
- niepokój ruchowy,
- złośliwość wobec otoczenia,
- drażliwość, dysforia, napady wściekłości,
- **samookaleczanie się,**
- **próby samobójcze, samobójstwa dokonane.**



Dodatkowe uwagi do rodziny osoby cierpiącej na depresję:

- Pacjent nie symuluje, jest naprawdę chory,
- może nie być w stanie wykonywać części swoich obowiązków domowych i zawodowych,
- nie należy go za to krytykować, a przeciwnie wspomóc,
- cel leczenia to ustąpienie choroby i powrót pacjenta do poprzedniego funkcjonowania,
- leczenie wymaga aktywnego udziału pacjenta i jego zgody,
- jednak w sytuacjach skrajnych (zapowiedzi lub próba samobójcza) można chorego diagnozować i leczyć bez jego zgody (zgodnie z zapisami Ustawy o ochronie zdrowia psychicznego).



LECZENIE

Zaburzenia depresyjne leczy się farmakologicznie i psychologicznie.

W leczeniu młodych osób niezbędne jest zaangażowanie całej rodziny, ich wsparcie i miłość, bo sama farmakologia jest niewystarczająca.



„Ciesz się w życiu drobiazgami,
bo któregoś dnia możesz
spojrzeć za siebie i zobaczyć,
że to były rzeczy wielkie”.

- Robert Brault



apł.wielkieSłowa.pl WielkieSłowa.pl wielkieSłowa.pl