Ewa Sionek, maj 2024

Jeden z większych problemów XXI wieku

Depresja to choroba psychiczna, z którą zapewne większość ludzi się już spotkała. Chorują na nią nasi znajomi, członkowie rodziny, osoby z naszego otoczenia. Według danych WHO szacuje się, że w marcu 2023 roku na depresję chorowało 3,8% populacji ludzkiej. W Polsce na depresję choruje około 1,2 miliona osób.

Kto choruje na depresję?

Depresja jest chorobą, która występuje w każdym przedziale wiekowym oraz każdej grupie społecznej. Jak się okazuje w ostatnich latach bardzo dużo osób w wieku od 65 do 74 roku życia choruje na depresję. Może się to wiązać z problemami zdrowotnymi, czy samotnością. Jednak według badań także dzieci i młodzież od 3 do 17 roku życia są bardzo liczną grupą chorującą na depresję (1,9 miliona osób). Natomiast między 15 a 29 rokiem życia samobójstwo jest czwartą najczęstszą przyczyną śmierci.

Na depresję chorują znacznie częściej kobiety niż mężczyźni. Istnieje także depresja poporodowa, która rozwija się u kobiet po urodzeniu dziecka. Również u osób, które straciły kogoś bliskiego lub dowiedziały się o poważnej chorobie zwiększa się podatność na tą chorobę. W ostatnich latach, w trakcie pandemii mieliśmy też wzrost zachorowań na depresję przede wszystkim ze względu na izolację społeczną.

Czym się objawia depresja?

Depresja jest chorobą, która tak naprawdę ma bardzo różne objawy. Może być tak, że u jednej osoby będzie wyglądać kompletnie inaczej niż u drugiej. Wiąże się to z tym, że każdy z nas ma trochę inną psychikę oraz okoliczności rozwinięcia się choroby. Jednak do najczęściej występujących objawów depresji należą: regularne spadki nastroju, niska samoocena, problemy ze snem, problemy z koncentracją, poczucie winy czy spadek energii. Ponadto choroba ta może prowadzić do samookaleczania oraz myśli i prób samobójczych. Dlatego tak ważne jest, aby reagować na wszelkie podejrzenia tej choroby u innych osób, a także u siebie.

Jak pomóc osobie z depresją?

Przede wszystkim musimy pamiętać o tym, że tylko lekarz jest w stanie zdiagnozować depresję. Nie powinniśmy robić tego samodzielnie na sobie ani swoich bliskich. W tym celu należy skierować się lub drugą osobę do lekarza psychiatry.

W zależności od tego, jaki rodzaj depresji ma osoba chorująca, możemy jej udzielać innej pomocy. Na początku przede wszystkim należy się zorientować, czego potrzebuje nasza osoba chorująca. Każdy człowiek przechodzi depresję trochę inaczej, dlatego aby

nasza pomoc była jak najbardziej skuteczna musimy zacząć od szczerej rozmowy. Dowiedzmy się, czego potrzebuje dana osoba i w jakich momentach oczekuje wsparcia.

Nigdy nie bagatelizuj problemu depresji. Pamiętaj, że jest to choroba, przez którą wiele ludzi traci życie i należy ją traktować tak samo poważnie jak wszelkie choroby fizyczne. Dlatego, nie możemy mówić osobie z depresją, że wymyśla i nic jej nie jest. Tak zwane "idź pobiegać" pogorszy tylko sytuację.

Ponadto bądźmy świadomi tego, że walka z depresją może trwać wiele lat. Często wymaga długotrwałego brania leków, terapii oraz regularnych konsultacji z lekarzem.

Uważaj na siebie

W przypadku bycia blisko z osobą z depresją musimy być ostrożni, ponieważ czasami nie jesteśmy wystarczająco silni psychicznie i zmaganie się z myślami i problemami drugiej osoby może sprowadzić na nas tą samą chorobę. Oczywiście nie oznacza to, że mamy urywać kontakt z osobą chorą, lecz być świadomi swoich granic i reagować w razie własnych pogorszeń nastroju.

Lepiej zrozumieć osobę z depresją

Jak się okazuje często osoby, które nie chorowały na depresję, nie są w stanie zrozumieć osób z tej drugiej strony. Czasami bycie w depresji może wiązać się z problemami z wstaniem z łóżka. Zdarza się, że takie osoby nie ruszają się z miejsca przez kilka dni, ponieważ nie mają siły na nic. I pamiętajmy, że nie wynika to z lenistwa czy zmęczenia fizycznego, jak niektórzy uważają, tylko z bardzo dużego spadku motywacji u osoby chorej. Oczywiście jest to dość skrajny przypadek, ponieważ wiele osób z depresją funkcjonuje na co dzień, chodzi do pracy, do szkoły, czy na uczelnię. Nie oznacza to jednak, że jestem łatwo, żadna choroba nie jest łatwa. To, że czegoś nie widzimy na oczy nie znaczy, że tego nie ma. Dlatego tak bardzo łatwo jest ukryć swoje problemy. Zwracajmy, więc uwagę na wszelkie zmiany w zachowaniu osób w swoim otoczeniu. Reagujmy, a może uratujemy komuś życie.

Źródła: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression

https://www.dbsalliance.org/education/depression/statistics/

https://ezdrowie.gov.pl/portal/home/badania-i-dane/zdrowe-dane/raporty/nfz-o-zdrowiu-depresja