

Definicja depresji

Depresja polega na zaburzeniach nastroju (smutek, utrata przyjemności, pesymistyczne spojrzenie na świat i siebie samego). Możemy ją podejrzewać, jeśli taki stan trwa ponad dwa tygodnie i ma znaczący wpływ na codzienne życie (trudności ze snem, zaburzenia apetytu i popędu seksualnego, utrata sprawności intelektualnej, chęć izolacji).

Depresja nie jest chwilowym obniżeniem nastroju, ale poważnym zaburzeniem psychicznym. Co znaczy, że mówienie do chorego, by wziął się w garść, nie pomoże mu. Sama wola nie pozwala się z tego wydostać. Depresję trzeba leczyć.

Pamiętaj, że nie każde uczucie przygnębienia jest równoznaczne z depresją. Przejściowe złe samopoczucie, które pojawia się w reakcji na wydarzenia życiowe, może zdarzyć się każdemu.

Przyczyny depresji

Depresja jest wynikiem kilku mechanizmów, które wciąż słabo rozumiemy. Istnieje wiele czynników, które przyczyniają się do jej występowania:

- Sytuacje i wydarzenia życiowe, czasami sięgające dzieciństwa, mogą przyczynić się do powstania depresji: zaburzone relacje z rodzicami, trauma seksualna, trudne doświadczenia, śmierć bliskiej osoby, utrata pracy, rozwód itp.
- Niektóre zachowania (myślenie, że nie można robić pewnych rzeczy, że ktoś się do niczego nie nadaje) mogą przyczynić się do powstania lub utrzymania depresji.
- Jedne osoby narażone na trudne zdarzenia nie wpadają w depresję, a inne osoby wpadają w nią bez wyraźnego powodu. Podatności może być uwarunkowana genetycznie. Na przykład, osoba, która ma rodzica, który miał epizod depresyjny, jest dwa do czterech razy bardziej narażona na depresję w swoim życiu. Jednak ta wrażliwość pojawia się jedynie na skutek trudnych doświadczeń lub niekorzystnych czynników środowiskowych.
- Obecność przewlekłej choroby, niepełnosprawności, uzależnienie od alkoholu, tytoniu lub innych substancji stosowanych w celu zmniejszenia lęku są czynnikami sprzyjającymi występowaniu depresji.
- Czasem funkcjonowanie mózgu jest zaburzone. Produkcja i poziom związków chemicznych, które przenoszą informacje pomiędzy neuronami, może być zaburzona. Produkcja niektórych hormonów może być nieprawidłowa. W efekcie reakcja organizmu na stres może być niewłaściwa i wywoływać depresję.

Objawy depresji

We wszystkich przypadkach objawy depresji, mniej lub bardziej nasilone, występują prawie codziennie, trwają co najmniej dwa tygodnie, powodują niepokój i mają skutki zawodowe, społeczne i rodzinne.

W stanie depresji osoba skarży się na co najmniej dwa z tych objawów:

- ciągły smutek
- depresyjny nastrój, który trwa przez większość dnia i nawraca prawie codziennie od co najmniej dwóch tygodni.

Mogą mu towarzyszyć:

- płacz
- utrata zainteresowań i przyjemności z codziennych czynności, a także z czynności, które są zazwyczaj przyjemne
- zmniejszenie energii lub nienormalne zmęczenie. Chory cierpi na intensywne zmęczenie, często rozpoczynające się rano, i czuje, że ciągle brakuje mu energii. To zmęczenie nie poprawia się dzięki odpoczynkowi lub snowi.

Inne zaburzenia (przynajmniej dwa z niżej wymienionych) też pojawiają się w depresji:

- utrata wiary w siebie i poczucia własnej wartości, poczucie bezużyteczności oraz nadmierne i nieuzasadnione poczucie winy
- negatywne spojrzenie na przyszłość i pesymistyczne myślenie
- myśli o śmierci w ogóle, a czasami o samobójstwie
- spadek zdolności koncentracji, uwagi i zapamiętywania
- pogorszenie snu – staje się on często zbyt krótki z wczesnymi porannymi przebudzeniami, nie przynosi wypoczynku
- utrata apetytu, która może prowadzić do utraty wagi.

Depresja może wpływać na ciało i być odpowiedzialna za:

- liczne bóle
- zaburzenia seksualne z utratą popędu i przyjemności seksualnej
- spowolnienie aktywności lub przeciwnie, pobudzenie.

Osoba z depresją nie zawsze jest świadoma swojej choroby i to właśnie osoby z jej otoczenia powinny być czujne i pomóc jej zgłosić się do lekarza.

U osób starszych depresja niesie ze sobą wysokie ryzyko samobójstwa. Dlatego ważne jest, aby rozpoznać depresję, która może też spowodować dolegliwości fizyczne czy problemy z pamięcią lub uwagą).

Depresja zmienia wygląd. Oto jak wpływa na sylwetkę, mimikę, oczy...

Na depresję wskazują nie tylko emocje, ale często też cechy zewnętrzne dotyczące wyglądu: sposób chodzenia, postawa, wygląd twarzy, oczu, ubranie czy otoczenie. Warto o tym wiedzieć, aby nie pominąć alarmujących sygnałów i jak najwcześniej udzielić choremu pomocy.

Nie każda osoba daje głośno znać o swoich emocjach i nie w każdym przypadku uda nam się z tzw. sygnałów niewerbalnych wyczytać, że możemy mieć do czynienia z [depresją](#), niemniej jednak warto zapoznać się z typowymi oznakami obniżonego nastroju w wyglądzie i zachowaniu.

Postura i sylwetka

Z powodu zaburzeń motywacyjnych i zaburzeń łaknienia, postura i sylwetka osoby dotkniętej depresją może ulec zmianie. Częstsze jest **chudnięcie pod wpływem tej choroby**, niż przybieranie na wadze. Zazwyczaj chorzy tracą apetyt, zaniedbują posiłki, przestają dbać o odpowiednio urozmaiconą dietę, co odbija się na ich wadze i wyglądzie, jak również stanie zdrowia.

Sylwetka osoby, którą dotyka depresja, przechodzi podobne zmiany, jak jej pogarszający się nastrój. Dominuje postawa zamknięta, symboliczne odgradzanie się od otoczenia, np. częste zakładanie rąk na piersiach.

Sylwetka staje się przygarbiona i emanuje z niej brak energii, może też sygnalizować duże napięcie – wówczas można zaobserwować napięcie w mięśniach, zwłaszcza karku i ramion, zaciśnięte dłonie, zdarzają się też drobne natręctwa.

Oczy przy depresji

Naukowcy zwracają uwagę na związek problemów z oczami a zaburzeniami psychicznym. Osoby z depresją częściej doświadczają objawów zespołu suchego oka, w związku z czym ich oczy mogą być przekrwione i zmęczone. Przy zespole suchego oka można odczuwać dyskomfort pod powiekami, swędzenie czy pieczenie oczu. Dodatkowo leki stosowane w depresji u niektórych pacjentów nasilają dolegliwości w obrębie oczu. Oczywiście zespół suchego oka może mieć wiele przyczyn, takich jak chociażby długotrwała praca przy komputerze.

Pantomimika, czyli sposób poruszania się

Jednym z objawów depresji jest też **zaburzenie normalnej aktywności ruchowej**. Rzadkie jest pobudzenie psychoruchowe (gdy osoba mówi i porusza się szybciej, energiczniej, nieco nerwowo), znaczenie częstsze są różne formy spowolnienia psychoruchowego, czyli poruszania się wolniej niż zwykle, jakby ospale lub z trudem. Takie same objawy dotyczą tempa mówienia.

Mowa

Mowa osoby z depresją staje się nie tylko odmienna niż zwykle, najczęściej przez wspomniane spowolnienie, ale też traci zwykłą melodyjność i charakterystyczny akcent. **Zdania tracą intonację i zabarwienie emocjonalne**, wypowiedane są dość monotonicznie, jakby „na jednej nucie” – co sprawia wrażenie, jakby osobie, z którą rozmawiamy było wszystko jedno. Emanuje z niej obojętność i brak emocji. W ten sposób przejawia się apatia.

Depresja – gdzie szukać pomocy?

W depresji istotne jest też zdobywanie informacji na temat choroby. Edukacja może wzmocnić motywację Pacjenta do trzymania się planu terapii, a także pomóc jego bliskim w lepszym zrozumieniu chorego i jego potrzeb.

Dobrym rozwiązaniem jest **uczestnictwo w zajęciach towarzyskich czy w grupach wsparcia**, dzięki którym można nawiązać kontakt i dzielić się doświadczeniem z ludźmi, którzy stoją przed podobnymi wyzwaniami.

Istnieje też wiele organizacji, które oferują chorym z depresją i ich rodzinom różne formy pomocy – telefony zaufania, strony i kampanie edukacyjne, porady online, konkursy czy warsztaty. Zalicza się do nich np.:

- **Stowarzyszenie Aktywnie Przeciwko Depresji im. dr. Dariusza Wasilewskiego:** organizuje m.in. Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją, który przypada 23. lutego i Europejski Dzień Walki z Depresją, wypadający 1. października. Zaprasza też chorych i ich bliskich do grup wsparcia dotyczących depresji i choroby afektywnej dwubiegunowej;
- **Fundacja Itaka:** prowadzi np. kampanię „Stop depresji”, Antydepresyjny Telefon Zaufania, Telefon Zaufania Młodych i porady online;
- **Fundacja „Twarze depresji”:** organizuje kampanię społeczną „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję.” i oferuje zdalną pomoc;
- **Fundacja Zobacz...JESTEM:** przedmiotem jej zainteresowania jest zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Prowadzi m.in. kampanie poświęcone problemowi samobójstw i autoagresji – „Zobacz...Znikam” oraz „Czerwony Pasek”.

✓ **Telefon dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym 116 123**

✓ **Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę 116 111**

✓ **Centrum Wsparcia prowadzonego przez Fundację ITAKA**

800 70 2222

✓ **Antydepresyjny telefon zaufania 224 848 801**

(czynny w poniedziałki i czwartki od godz. 17 do 20)

✓ **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 121 212**

Źródła:

[NFZ o zdrowiu. Depresja](#), Warszawa 2020

[Materiały kampanii „Depresja. Rozumiesz – Pomagasz”](#), Ministerstwo Zdrowia, Warszawa 2018

[Lecz depresję! Rozmowa z dr. n. med. Piotrem Wierzbńskim](#), Narodowy Fundusz Zdrowia, Oddział Wojewódzki w Łodzi, Łódź 2020

[Środa z profilaktyką. Walka z depresją](#), NFZ Zachodniopomorski Oddział Wojewódzki w Szczecinie, Szczecin 2020.