

Fundacja Itaka i Librus mówią STOP depresji!



Nadchodzi bardzo trudny czas. Obecna sytuacja epidemiczna nie pozostaje bez wpływu na warunki życia i nasze samopoczucie. Dlatego właśnie Fundacja ITAKA łączy siły z portalem LIBRUS – dostawcą najpopularniejszego dziennika elektronicznego w Polsce. Razem chcemy mówić o tym, czym jest depresja i razem chcemy pomagać osobom mierzącym się z tą chorobą. Bo o depresji mówi się dużo, a mimo to za mało. Dlatego tak ważne, żeby z informacją o pomocy docierać do wszystkich tych, którzy jej potrzebują.

Antydepresyjny Telefon Zaufania dzwoni nieprzerwanie od prawie 20 lat. Gdy specjaliści Fundacji ITAKA rozpoczęli kampanię *STOP DEPRESJI* w 2009 roku nie mówili o tym, jakie są objawy tej choroby. Zaczynali od mówienia o tym, że taka jednostka chorobowa jak depresja w ogóle istnieje. Te czasy mamy już za sobą. A mimo to depresja nadal w wielu kręgach bywa chorobą wstydliwą, a co za tym idzie – wiele osób nie decyduje się na podjęcie leczenia. Szacuje się, że depresja stanowi jedną z częstszych chorób na świecie, a liczba zachorowań stale rośnie. Dotyczy to KAŻDEJ grupowej.

Depresja – co to takiego?

Zaburzenia nastroju, do których należy szeroko pojęta depresja, dzielimy na:

- **zaburzenia afektywne dwubiegunowe**, ze wskazaniem na epizod depresji,
- **zaburzenia afektywne jednobiegunowe** – epizod depresyjny (łagodny, umiarkowany, ciężki),
- **zaburzenia afektywne jednobiegunowe** – zaburzenia depresyjne nawracające,
- **uporczywe zaburzenia nastroju** takie jak dystymia (przewlekłe obniżenie nastroju trwające co najmniej 2 lata) lub cyklotymia (wahania nastroju).

Depresja może też towarzyszyć innym chorobom somatycznym jak cukrzyca, zaburzenia hormonalne, neurologiczne.

Depresja może być zarówno przyczyną, jak i skutkiem

Każdy z nas na jakimś etapie życia mierzył się z okresowym obniżeniem nastroju, który zazwyczaj samoistnie przechodził. Jest to nieodłączną częścią radzenia sobie z trudnościami, które napotykamy w życiu. Okresowe obniżenie nastroju może spełniać ważną funkcję, daje nam czas na refleksję, wyciszenie. **Problem pojawia się, gdy obniżony nastrój utrzymuje się powyżej dwóch tygodni.** Zauważamy znaczące zmiany w naszym codziennym funkcjonowaniu, jak na przykład zmiana apetytu, zapotrzebowania na sen, pojawiające się trudności w koncentracji, objawy somatyczne, takie jak doświadczenia bólowe, a czasem myśli rezygnacyjne czy, w skrajnych

przypadkach, zachowania autoagresywne. Rzeczy, które nas do tej pory cieszyły, przestają być dla nas atrakcyjne. To są czynniki, które są wystarczającym powodem do tego, aby sięgnąć po pomoc. Z racji tego, że każdy z nas reaguje na doświadczenia w sposób indywidualny, niejednokrotnie trudno jest zauważyć, że dzieje się coś niepokojącego. Objawy mogą pojawiać się z różnym nasileniem, stopniowo, utrzymywać przez jakiś okres czasu, a potem samoistnie przechodzić i nawracać w najmniej oczekiwanym momencie. Mogą również zależeć od wieku osoby, która ich doświadcza.

Smutni nastoletni

Objawy depresji u dzieci i młodzieży są zazwyczaj bardzo podobne do tych, które pojawiają się u osób dorosłych. Są to obniżony nastrój, problemy z koncentracją, spadek motywacji do codziennego funkcjonowania. Pojawiają się również zaburzenia łaknienia, mogą wystąpić problemy ze snem. U dzieci zaburzenia nastroju mogą również objawiać się nasileniem zachowań buntowniczych, agresywnych, wzrostem niepokoju. Im dziecko młodsze, tym częściej pojawiają się objawy somatyczne, takie jak problemy ze strony układu pokarmowego czy wszelkiego rodzaju doświadczenia bólowe. W skrajnych przypadkach mogą pojawiać się zachowania autoagresywne, takie jak myśli samobójcze, samookaleczenia czy próby samobójcze.



Depresja w dobie koronawirusa

Obecna sytuacja związana z koronawirusem ma niebagatelny wpływ na nasze zdrowie psychiczne, niezależnie od wieku. Ciągła niepewność, lęk o to, co wydarzy się jutro, mogą stanowić wyzwanie, a nie zapominajmy, że już przed wybuchem pandemii zdrowie psychiczne Polaków było w nienajlepszym stanie. Przeniesienie życia w świat wirtualny, praca i nauka przed ekranem komputera, a co za tym idzie ograniczenie kontaktów z innymi, pozbawia nas pełnego funkcjonowania w życiu społecznym. Nie zapominajmy, że człowiek do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania potrzebuje kontaktów z drugim człowiekiem. Poczucie izolacji i samotności stanowią teraz coraz większy problem. Zamknięcie się „w czterech ścianach” również spowodowało wzrost aktów przemocy, niejednokrotnie bez możliwości ucieczki. Utrata pracy w związku z pandemią czy dalsze konsekwencje, chociażby w postaci problemów finansowych, również stanowią wyzwanie dla wielu. Lęk o zdrowie i życie nasze i bliskich to kolejne kwestie, z jakimi mamy do czynienia, a to raptem tylko kilka przykładów, nie licząc wyzwań, jakich każdy z nas doświadczał przed pandemią. Obciążenie, z jakim na co dzień się mierzymy, może stanowić ryzyko pojawienia się zaburzeń nastroju, w tym także depresji, która już przed pandemią stanowiła poważny problem w zakresie zdrowia psychicznego.

Depresja to choroba. Sama nie przejdzie!

Podstawowym błędem w związku z zaburzeniami nastroju, w tym depresji, jest brak sięgania po pomoc i ignorowanie pierwszych niepokojących zmian, licząc, że „samo przejdzie” albo traktując je jako część nas, naszej osobowości. Bardzo istotnym jest, aby pamiętać, że nie ma możliwości samodzielnego zdiagnozowania u siebie depresji.

Ogólnodostępne testy internetowe mają znikomą wartość diagnostyczną. Nie ma również domowych sposobów na leczenie depresji. Zaburzenia nastroju, jak każde inne zaburzenie, wymagają konsultacji ze specjalistą, który postawi diagnozę i na jej podstawie wdroży odpowiednie leczenie.

Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego jest niesamowicie istotne, szczególnie dla dzieci i młodzieży, która jest poddawana nieustannym wymaganiom stawianym przez otoczenie, niezależnie od pandemii. Gwałtowne zmiany, jakie zachodzą podczas kolejnych etapów rozwoju, również stanowią wyzwanie dla młodego człowieka.

Warto również wspomnieć, z jakiej formy pomocy w zakresie zdrowia psychicznego mogą skorzystać dzieci i młodzież, która również, tak samo jak osoby dorosłe, jest narażona na zaburzenia nastroju, w tym i depresję. Do uzyskania pomocy psychologa czy psychiatry w większości przypadków potrzebna jest zgoda rodzica lub prawnego opiekuna – zakładając oczywiście, że są gotowi pomóc dziecku i sami mają świadomość, gdzie takiej pomocy szukać. Alternatywą dla dziecka powinna być możliwość skorzystania z pomocy psychologa lub pedagoga w szkole. Niestety w większości przypadków nie ma takiej możliwości, tym bardziej w ramach nauczania zdalnego. Zdarza się także, że dyżurujący pedagodzy szkolni nie mają odpowiednich kwalifikacji lub czasu, żeby pomóc uczniowi. Psycholog, jeżeli takowy jest zatrudniony, pracuje w tak niewielkim wymiarze godzin, że skorzystanie z jego pomocy jest utrudnione, a czasem niemożliwe. Niepewność w związku z pandemią, która stanowi wyzwanie nawet dla osób dorosłych oraz brak możliwości skorzystania z pomocy specjalisty mogą być przyczyną tragedii. Z danych Komendy Głównej Policji wynika, że śmierć samobójcza jest drugą najczęstszą przyczyną śmierci wśród młodzieży.

Szukajmy pomocy!

Jak zatem radzić sobie w obecnej sytuacji? Przede wszystkim szukajmy profesjonalnej pomocy. Jeżeli nie ma takiej możliwości, skorzystajmy z pomocy kogoś bliskiego. Już sama rozmowa, opisywanie przeżyć i uczuć, może mieć efekt terapeutyczny. Dbajmy o siebie nawzajem i rozmawiajmy, chociażby w przestrzeni wirtualnej. Bądźmy czujni i zwracajmy uwagę na wszelkie zmiany w samopoczuciu u siebie i innych. Korzystajmy z pomocy telefonów zaufania, które są również dostępne dla dzieci i młodzieży. Sięganie po pomoc, przy doświadczaniu obniżonego nastroju powinno być, szczególnie teraz, tak powszechne, jak sięganie po pomoc, gdy boli nas głowa, gardło czy mamy katar.

Więcej informacji www.stopdepresji.pl