

Jak zapobiec depresji

Depresja wciąż jest jeszcze tematem tabu. Ludzie wstydzą się mówić o tym, że zmagają się z chorobą, która może być bardzo niebezpieczna. Nie pozwala normalnie pracować, uczyć się, jeść, spać. Co może ją wywołać i jak jej zapobiec?

Czym jest depresja

Trudno określić, kiedy jeszcze przeżywa się naturalną reakcję smutku lub rozpacz, a kiedy już zaczyna chorować na depresję.

Często pierwsze objawy depresji pozostają niezauważone, nie tylko przez bliskich, ale nawet samych pacjentów. Depresja jest chorobą ciała i ducha, może dotknąć osoby w każdym wieku bez względu na płeć czy status społeczny. Pojawia się uczucie bezsilności, bezradności, unikamy spotkań ze znajomymi, towarzyszy nam ciągłe uczucie zmęczenia.

Najczęstszymi objawami depresji są:

- długotrwałe nienaturalne poczucie obniżonego nastroju
- smutek i przygnębienie
- brak odczuwania przyjemności
- brak samoakceptacji
- poczucie bezsilności, bezsensu życia
- ograniczenie aktywności i zainteresowań
- zaburzenia apetytu – nadmierne zajadanie się lub brak apetytu
- kłopoty ze snem
- problemy z koncentracją
- wahania nastrojów.

Depresja jest częstą przyczyną niesprawności i niezdolności do pracy.

Co jest przyczyną depresji

Przyczyn depresji jest wiele. Może ona wynikać z podłoża genetycznego lub czynników zewnętrznych, takich jak:

- sytuacja zdrowotna
- objawy uboczne leków
- sytuacja socjalno-ekonomiczna
- relacje z otoczeniem.

Jeśli nie potrafisz dostosować się do nowej sytuacji, powinien to być dla Ciebie sygnał ostrzegawczy.

Depresja po trudnych wydarzeniach zdrowotnych

Choroby, które powodują zmiany np.:

- stylu życia
- sposobu myślenia
- celów życiowych
- aktywności zawodowej



mogą prowadzić do przewlekłego stanu depresyjnego.

Jeśli przeżyjesz nagłą sytuację zdrowotną, np. wypadek komunikacyjny lub operację albo jeśli chorujesz przewlekłe, może to powodować stany depresyjne. Takie sytuacje zdrowotne wymuszają zmianę stylu życia, celów życiowych, a nawet zmianę zawodu czy utratę dobrych relacji z bliskimi.

Jak zapobiegać depresji

Zadbaj o siebie i koniecznie:

- wysypiaj się
- aktywnie spędzaj czas - uprawiaj regularnie aktywność fizyczną
- odżywiaj się zdrowo
- dbaj o dobre relacje z ludźmi
- zaakceptuj siebie i polub siebie
- doceniaj swoje sukcesy
- unikaj silnego i przewlekłego stresu
- znajdź czas na zajęcia, które sprawiają Ci radość i satysfakcję

- aranżuj życie tak, by odczuwać więcej przyjemności, relaksu i odprężenia
- unikaj negatywnych myśli.

Jak leczyć depresję

Depresję można leczyć psychoterapią. Terapeuta pomoże:

- uporządkować relacje z otoczeniem
- zmienić depresyjne schematy myślenia
- pokazać inne możliwości reagowania na problemy.

Epizod depresyjny umiarkowany lub ciężki musi być leczony farmakologią. W sytuacjach odporności na leczenie pomocne są inne metody, w tym stymulacja elektryczna lub magnetyczna mózgu.

Nie wahaj się poprosić o pomoc

Jeśli masz wątpliwości, czujesz się źle, nie wiesz, czy to może być depresja, skontaktuj się z lekarzem pierwszego kontaktu.

Przyczyny złego samopoczucia mogą być różne i zawsze warto je skonsultować z lekarzem lub psychologiem. Jeśli będziesz potrzebować pomocy farmakologicznej, pomoże Ci psychiatra.

Ważne: Do lekarza psychiatry nie potrzebujesz skierowania.

Pomocy możesz też szukać w:

- poradniach zdrowia psychicznego
- szpitalach lub oddziałach psychiatrycznych
- ośrodkach interwencji kryzysowej
- centrach zdrowia psychicznego.

Gdzie szukać pomocy?

116 111 - bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu

116 123 - bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym, czynny przez 7 dni w tygodniu w godz. 14.00–22.00

800 12 12 12 - bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka, czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu

22 635 09 54 - telefon zaufania dla osób starszych, czynny w poniedziałek, środę, czwartek w godz. 17.00–20.00

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

www.nfz-katowice.pl

www.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590