

DEPRESJA NIGDY NIE JEST ZUPEŁNIE JEDNOZNACZNA NIECO FAKTÓW NA TEMAT DEPRESJI

Co to jest Depresja?

Wszyscy doświadczają okresów przygnębienia. Zwykle trwają one zaledwie godzinę, parę godzin, do kilku dni. Zazwyczaj przyczyną pogorszonego samopoczucia jest oczywista, czasem zdarza się ono bez powodu. Niektórzy doświadczają dłuższych okresów smutku po stracie przyjaciela czy członka rodziny. Taki stan zwykle nazywamy żałobą.

Choroba depresyjna natomiast, to utrzymujące się pogorszenie samopoczucia, trwające każdorazowo kilka tygodni, któremu towarzyszy określona grupa symptomów fizycznych i psychicznych. Może ona powodować poważne problemy natury fizycznej, psychicznej lub społecznej i wymaga specyficznego leczenia.

Jakie są symptomy Depresji?

Symptomy choroby depresyjnej mogą być następujące:

- uczucie smutku, skłonność do płaczu
- zaburzenia snu
- zaburzenia łaknienia i wagi
- utrata zainteresowania i motywacji
- brak energii, stałe uczucie zmęczenia
- bóle, zwłaszcza głowy i brzucha
- brak zainteresowania seksem, impotencja
- przekonanie, że życie nie warto
- poczucie bezradności
- poczucie winy i samooskarżające myśli
- pesymistyczne nastawienie do przyszłości
- podenerwowanie
- stany lękowe
- wrażenie zagubienia, słaba pamięć
- nadużywanie alkoholu lub narkotyków

Jak często spotykana jest Depresja?

Depresja jest bardzo powszechną chorobą. Jedna na cztery kobiety i jeden na sześciu mężczyzn w Australii doświadcza w życiu choroby depresyjnej. Wielu jest nieświadomych przyczyny swoich fizycznych i psychicznych dolegliwości i nie poddaje się leczeniu.

Czy wszystkie rodzaje Depresji są podobne?

Istnieje wiele rodzajów choroby depresyjnej. Często depresja rozwija się w rezultacie choroby, stresu czy poniesionej straty. Choć ta **reaktywna depresja** (*reactive depression*) jest zrozumiała, to jednak może mieć ona poważne konsekwencje i wymaga określonego specjalistycznego leczenia. Innym ważniejszym typem depresji, jest **depresja endogenna** (*endogenous depression*), która następuje bez wyraźnej przyczyny i jest spowodowana zmianami

substancji chemicznych mózgu, tzw. neurotransmiterów. Czasami osoby cierpiące na tę biologiczną formę depresji doświadczają również stanów podwyższonego nastroju czy nadmiernego pobudzenia. Zaburzenie, przy którym mają miejsce zarówno okresy przygnębienia, jak i podwyższonego nastroju (tzw. stany maniakalne) nazywamy **zaburzeniem afektywnym dwubiegunowym** (*bipolar affective disorder*).

Kto jest podatny na Depresję?

Wszyscy są potencjalnie narażeni na depresję - zarówno kobiety jak i mężczyźni. Wiele grup jest na nią szczególnie podatnych. Do czynników zwiększających zapadalność na depresję należą:

- podeszły wiek
- owdowienie, rozwód, samotne życie
- przewlekła choroba
- chroniczny ból
- nadużywanie alkoholu lub narkotyków
- u kobiet:
 - okres przed menstruacją
 - przekwitanie
 - okres wkrótce po porodzie
- cechy natręctw w osobowości

Czy dzieci cierpią na Depresję?

U dzieci może się rozwinąć depresja zarówno biologiczna (endogenna) jak i reaktywna.

Objawy u dzieci mogą być takie same jak u osób dorosłych. Dodatkowo depresja u dzieci może się objawiać jako:

- nadpobudliwość
- nagłe wybuchy złości, gniew, agresja
- unikanie szkoły
- niewiadomej przyczyny zaburzenia fizyczne, zwłaszcza bóle brzucha, moczenie się i niekontrolowane wypróżnianie

Czy Depresję da się leczyć?

Tak jak inne choroby, depresja wymaga swoistego, specjalistycznego leczenia. Łagodna depresja może być leczona rozmową - różnymi formami psychoterapii. Może to być terapia indywidualna lub grupowa. Terapie mają czasem określone nazwy, np terapia kognitywna, terapia racjonalno-emocjonalna, itd.

Umiarkowanie silna depresja wymaga zastosowania leków antydepresyjnych. Dostępnych jest kilka ich rodzajów. Zwykle, aby w pełni odczuć ich działanie, należy je przyjmować przez 3-6 tygodni i nie przerywać leczenia przez kilka miesięcy. Niektóre leki wywołują skutki uboczne, takie jak suchość w ustach, pewne ośpienie. Objawy różnią się zależnie od zastosowanego leku. Ostatnio pojawiły się nowe leki antydepresyjne.

W przypadku ciężkiej depresji, psychoterapia czy leki mogą się okazać niewystarczające. Wówczas może zaistnieć potrzeba zastosowania innego rodzaju terapii np. leczenie elektrowstrząsami (*ECT*). Czasem niezbędna jest hospitalizacja.

Czy Depresja nawraca?

Skuteczne leczenie choroby depresyjnej powoduje ustąpienie jej objawów. Leki antydepresyjne należy jednak przyjmować przez kilka miesięcy po ustąpieniu objawów lub dłużej. Choroba depresyjna może mieć nawroty. Jeśli są one poważne i częste, lekarz może przepisać leki, które im zapobiegają.

Gdzie należy zwrócić się po poradę?

W przypadku zauważenia objawów wskazujących na chorobę depresyjną u siebie, członka rodziny lub przyjaciela, należy skontaktować się ze swoim lekarzem, ośrodkiem zdrowia lub środowiskową kliniką zdrowia psychicznego. Można być leczonym przez swojego lekarza lub skierowanym do psychiatry lub psychologa na leczenie specjalistyczne.

Bliższe informacje można otrzymać kontaktując się z:

Queensland Transcultural Mental Health Centre

519 Kessels Road, Macgregor Q 4109

PO Box 6623, Upper Mt Gravatt Q 4122

Tel: (07) 3167-8333 Faks: (07) 3167-8322

Połączenie bezpłatne: 1800 188 189

(Dla osób z wiejskich lub odległych ośrodków)

E-mail: qtmhc@health.qld.gov.au

Inne służby:

- *Multicultural Centre for Mental Health & Wellbeing*
etniczny program zdrowia psychicznego (07) 3848 1600
- *Queensland Program of Assistance to Survivors of Torture and Trauma Inc. (QPASTT)* - program pomocy dla ofiar tortur i urazów (07) 3391 6677
- Mental Health Worker
Townsville Migrant Resource Centre (07) 4772 4800
- dla osób nie mówiących po angielsku
- *Translating and Interpreting Service*
Służba Tłumaczy 131 450

Adapted from: Depression is never really 'black and white' produced by the Mental Health Foundation of Australia
Ph: (03) 9427 0406 - Fax: (03) 9427 1294
270 Church Street, Richmond, Vic 3121