Depresja – jak unikać i dokąd po pomoc

Data aktualizacji
2024-05-27

Depresja nadal bywa postrzegana jako temat tabu. Zupełnie niesłusznie – to najczęstsze zaburzenie psychiczne na świecie. Światowa Organizacja Zdrowia informuje, że to ta choroba jest główną przyczyną niesprawności i niezdolności do pracy.

Przyczyny depresji

Depresję mogą wywołać okoliczności zewnętrzne, jak i stan zdrowia naszego organizmu. Powodują ją m.in.:

- sytuacja zdrowotna – zwłaszcza poważna choroba, która zmusza do zmiany stylu życia i myślenia o sobie, uniemożliwia codzienną aktywność i realizację celów życiowych
- skutki uboczne leków – zwłaszcza długotrwale przyjmowanych
- sytuacja społeczno-ekonomiczna – w tym także trudne wydarzenia życiowe
- relacje z otoczeniem
- wpływy genetyczne.

Objawy depresji

Czasami trudno określić, kiedy jeszcze przeżywa się naturalną reakcję smutku lub nawet rozpaczy, a kiedy to już choroba, z którą trzeba udać się do lekarza.

> **Jeśli nie dajesz rady dostosować się do nowej sytuacji i odnaleźć w codziennej rzeczywistości, uważaj! To poważny sygnał ostrzegawczy, że możesz chorować na depresję.**

Objawy, które wskazują na depresję, to przede wszystkim:

- długotrwałe i nienaturalne poczucie obniżonego nastroju
- ograniczenie aktywności i zainteresowań
- utrata apetytu i wagi ciała
- kłopoty ze snem
- problemy z koncentracją
- brak samoakceptacji
- poczucie bezsilności, bezsensu życia
- niezdolność do odczuwania przyjemności.

Zapobieganie depresji

Nie zawsze da się zapobiec chorobie. Możesz jednak starać się jej uniknąć. Przestrzegaj tych zasad:

- Wysypiaj się.
- Odżywiaj się zdrowo.
- Dbaj o dobre relacje z ludźmi.
- Doceniaj swoje sukcesy.
- Unikaj silnego i przewlekłego stresu.
- Poświęcaj czas na to, co lubisz robić.
- Uprawiaj regularnie aktywność fizyczną.

Wysiłek fizyczny wpływa pozytywnie na ciało i umysł. Aktywność fizyczna:

- wspomaga wytwarzanie endorfin, czyli hormonów szczęścia
- podnosi poziom serotoniny, która odpowiada za uczucie zadowolenia
- obniża poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu
- łagodzi napięcie mięśniowe i redukuje stres
- ma działanie przeciwdepresyjne i przeciwlękowe.

Leczenie depresji

Nie wahaj się skorzystać z pomocy, jeśli podejrzewasz, że możesz mieć depresję. Zapytaj swojego lekarza pierwszego kontaktu, poszukaj terapeuty lub psychologa, zwróć się do psychiatry.

> **Do psychiatry nie potrzebujesz skierowania.**

Depresję leczy się na różne sposoby. Pomóc Ci mogą:

- psychoterapia
- terapia grupowa
- regularna aktywność fizyczna
- zdrowe żywienie
- farmakoterapia.

Pomoc w depresji i trudnych sytuacjach – telefoniczna i online

Jeśli Tobie lub Twoim bliskim łatwiej będzie skorzystać z telefonu zaufania, nie wahaj się. Pod wskazanymi numerami znajdziesz pomoc dostosowaną do konkretnych potrzeb.

Telefony dla dzieci i młodzieży

Oba telefony są bezpłatne i czynne całą dobę przez 7 dni w tygodniu.

116 111 – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

800 12 12 12 – bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka:

- dostępny także w języku ukraińskim i rosyjskim – zgodnie z grafikiem godzin dostępnym na stronie infolinii – **link do informacji o dyżurach**
- pomoc dostępna jest także w formie czatu – po polsku i po ukraińsku: **link do czatu**

Telefony dla osób dorosłych

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

22 635 09 54 – telefon zaufania dla osób starszych – czynny w poniedziałek, środę i czwartek w godzinach 17.00 – 20.00 (koszt zgodny z taryfą operatora)

- dodatkowo pod tym numerem telefonu w środy godzinach 14.00 – 16.00 odbywa się dyżur dotyczący choroby Alzheimera.

Przeczytaj także

Depresja – jak wspierać chorych

Ktoś Ci bliski cierpi na depresję? Z okazji Ogólnopolskiego Dnia Walki z Depresją podpowiadamy, jak możesz mu pomóc

Kiedy smutek jest chorobą

Od tygodni nie masz chęci do życia, nie możesz wstać z łóżka, nic Cię nie cieszy, a przy tym źle sypiasz? Idź do lekarza, bo być możesz chorujesz na depresję

Depresja u dzieci i młodzieży

Depresja polega na zaburzeniach nastroju. Na jej rozwój wpływa postęp społeczny i cywilizacyjny. Przeczytaj, jak się objawia i jak można jej przeciwdziałać