pacjent.gov.pl

Depresja – źródło cierpienia

Data aktualizacji
2024-05-27

Czy każdy smutek jest depresją

Smutek jest normalnym odczuciem, wiąże się z reakcją na trudne sytuacje. Jednak jeśli trwa ponad 2 tygodnie – może być oznaką choroby. W depresji pojawia się uczucie bezsilności, bezradności. Unikamy spotkań ze znajomymi, towarzyszy nam ciągłe uczucie zmęczenia. Często pierwsze objawy pozostają niezauważone. Możesz ich nie widzieć u siebie ani u bliskich osób. Chorzy nie zawsze je postrzegają jako inny stan i nie mówią o tym nikomu.

Depresja jest problemem społecznym

Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia do 2030 roku depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie. Ocenia się, że w Polsce na depresję choruje ok. 1,2 mln osób. Dane NFZ wskazują, że w 2021 r. lekarze rozpoznali depresję u 682 tysięcy osób – jako chorobę główną lub współistniejącą.

Jak rozpoznać depresję

Nie lekceważ oznak choroby u siebie lub innych. Najczęstsze objawy depresji to:

- obniżony nastrój, stałe odczuwanie smutku i przygnębienia
- utrata zainteresowania, zobojętnienie, brak wiary w siebie
- problemy ze snem
- poczucie bezsilności, bezsensu życia
- chęć izolacji
- myśli samobójcze
- problemy z pamięcią i koncentracją
- zaburzenia apetytu – brak lub nadmierne objadanie się.

Jak można zapobiegać depresji

Jednym ze sposobów zapobiegania, a także elementem w procesie leczenia depresji jest aktywność fizyczna. Spacery i szybki marsz to najbardziej uniwersalny rodzaj wysiłku. Nie wymaga od Ciebie specjalnego przygotowania ani kondycji. A przynosi wymierne efekty.

W depresji ma też znaczenie sposób odżywiana. Prawidłowa dieta wpływa na poziom serotoniny, zwanej hormonem szczęścia. Wiele praktycznych porad i gotowe przepisy znajdziesz w planie żywieniowym

DASH Depresja na bezpłatnym portalu: **Diety NFZ**

Posłuchaj ekspertów

Zobacz film

Czy smutek to depresja? Co czuje osoba z depresją? Jak jej pomóc?

Dowiesz się:

- czym jest epizod depresyjny – objawy
- co to jest ciężki zespół depresyjny
- jakie są objawy depresji maskowanej
- co czuje osoba z depresją
- jaka jest różnica między smutkiem a depresją
- jak powstaje depresja
- czy można dziedziczyć depresję
- kto najczęściej cierpi na depresję
- jak radzić sobie z depresją
- jak możesz pomóc osobie z depresją.

Przeczytaj informacje

Depresja - więcej niż smutek - MATERIAŁY EDUKACYJNE

Co mówią dane

Dane NFZ wskazują, że 1,5 mln osób wykupiło w 2021 r. refundowane leki przeciwdepresyjne. Było to o 59% więcej niż w 2013 r. Uwagę zwraca rosnąca liczba osób poniżej 18. roku życia, dla których zrealizowano recepty na leki przeciwdepresyjne. Wartość refundacji tych leków wyniosła w 2021 r. 191 mln zł.

Więcej dowiesz się z nowego raportu

NFZ o zdrowiu. Depresja

Gdzie możesz szukać pomocy?

> **116 123 – bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym, czynny przez 7 dni w tygodniu w godz. 14.00–22.00**
>
> **116 111 – bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, czynny całą dobę przez 7 dni**

w tygodniu

800 108 108 – bezpłatny telefon wsparcia, czynny od poniedziałku do niedzieli (z wyjątkiem dni świątecznych) w godz. 14.00–20.00

121 212 – 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

Przeczytaj także

Jak pomóc sobie i innym w depresji

Odczuwasz głęboki smutek i przez kolejne tygodnie Twój nastrój nie zmienia się na lepsze? Być może masz 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

Depresja – jak wspierać chorych

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