



Depresja – źródło cierpienia

Jak rozpoznać depresję i odróżnić ją od smutku? Czy możesz pomóc osobom cierpiącym na tę poważną chorobę? Jak się zachować wobec chorych na depresję

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, zubożenie, 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. Spacer 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 odżywiania. 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](#)

Postępuj 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

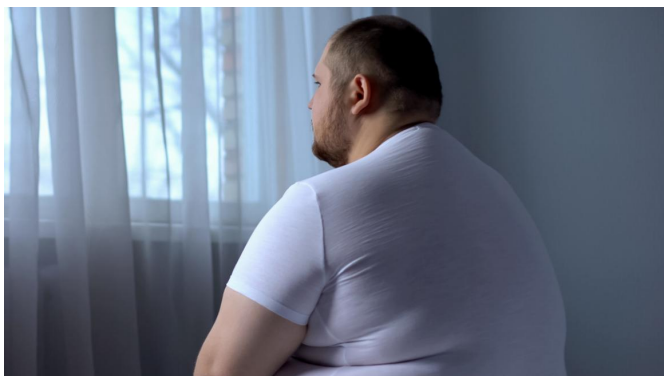
116 111 – bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu

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