**23 lutego obchodzimy Światowy Dzień Walki z Depresją**

**Zaczyna się niewinnie – od smutku, przygnębienia, złego nastroju. Jednak zlekceważenie tych oznak może mieć bardzo negatywny wpływ na psychikę człowieka. Depresja jest obecnie jednym z najczęściej występujących zaburzeń psychicznych. Szacuje się, że na całym świecie może na nią cierpieć nawet 300 milionów ludzi. Częściej dotyka kobiety niż mężczyzn. Wynikać to może z faktu, że panie chętniej mówią o swoich trudnościach i zgłaszają się do odpowiednich specjalistów.**

Dzień Walki z Depresją, który przypada 23 lutego jest dobrą okazją, by bliżej poznać tę chorobę, zdobyć wiedzę o jej rozpoznawaniu i leczeniu, bo może dotknąć nas samych lub kogoś z naszego bliskiego otoczenia. *- Depresja należy do kręgu zaburzeń nastroju. Osoba dotknięta tym schorzeniem czuje się nadmiernie smutna, przygnębiona, pozbawiona energii – mówi Małgorzata Dziemianowicz, psycholog współpracująca z Centrum Medycznym Medicover w Białymstoku.*

Ale smutek nie musi jeszcze od razu oznaczać choroby. Objawy depresji to między innymi długotrwale – czyli przez kilka tygodni - utrzymujące się znaczne obniżenie nastroju i niczym nieuzasadniony smutek, utrata przyjemności z wykonywania czynności, które dotychczas dawały radość i spełnienie, a w konsekwencji znaczne ograniczenie tych czynności. U podnóża depresji bardzo często pojawiają się problemy ze snem, koncentracją i apetytem. Znużenie i brak energii do działania, powodują zaś wycofywanie się z codziennych aktywności.

*- Zwykle też pojawia się niskie**poczucie własnej wartości, poczucie winy, przewidywanie niepowodzeń i porażek w przyszłości. Osoby z depresją mówią sobie: „Nic mnie już w życiu nigdy dobrego nie spotka”, „Zawsze już tak będzie”, „Jestem beznadziejny i nic mi się już nie uda”. Taki sposób myślenia powoduje, że nieprzyjemny nastrój się nasila i wyzwala kolejne negatywne myśli. Stopniowo tworzy się swoiste „depresyjne” błędne koło, które jest istotnym czynnikiem podtrzymującym negatywny nastrój – podkreśla psycholog i dodaje, że w skrajnych przypadkach mogą pojawić się także myśli samobójcze. Jest to najpoważniejszy objaw depresji i wymaga natychmiastowego działania ze strony pacjenta lub jego otoczenia.*

Z depresją często łączą się inne zjawiska, na przykład nadużywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych, które mogą przerodzić się w uzależnienia. Wynika to z poszukiwania przez osobę chorą ulgi w cierpieniu, a alkohol często jest postrzegany jako łatwy sposób na uwolnienie się od bieżących problemów. W miarę jak objawy depresyjne nasilają się, tym więcej substancji odurzających zaczyna przyjmować chory i do depresji dołącza uzależnienie. Depresja często skrywa się także pod postacią lęku czy fobii.

W przypadku dzieci i nastolatków rozpoznanie depresji jest utrudnione ze względu na różnice w objawach. Mogą one odczuwać i ujawniać jedynie rozdrażnienie, a nie obniżenie nastroju!

*- Depresja stała się tak popularnym i często poruszanym tematem w mediach, że doprowadziło to do znacznych nadużyć - zbyt często ludzie sami sobie diagnozują depresję gdy tylko poczują się smutni, przydarza się im coś przykrego np. porzucenie przez partnera. Szczególnie młodzież często nadużywa słowa „depresja” w sytuacjach naturalnego zawodu, rozczarowania i smutku. Smutek sam w sobie nie jest niczym złym. Jest adekwatną odpowiedzią na trudne doświadczenia. Nie powinniśmy niepokoić się tym, że przez jakiś czas czujemy się „przybici” po kłótni z przyjacielem, rozstaniu z bliską osobą, utracie pracy. Problem zaczyna pojawiać się wtedy, gdy obniżony nastrój trwa codziennie, od kilku tygodni i jest na tyle uporczywy, że trudno nam samemu sobie z nim poradzić – dodaje specjalistka współpracująca z Medicover Białystok.*

Depresja polega na autentycznym cierpieniu psychicznym i ograniczeniu funkcjonowania w sferze zawodowej, szkolnej, społecznej lub osobistej. Nieleczona prowadzi do znacznego pogorszenia funkcjonowania w życiu codziennym, a nawet śmierci - jeśli postać jest na tyle zaawansowana, że pojawiają się myśli lub próby samobójcze.

Co zatem robić gdy mamy podejrzenie, że sami cierpimy na tę chorobę lub zmaga się z nią ktoś z naszego otoczenia? Jeśli zauważymy niepokojące objawy, nie wolno zwlekać czy bagatelizować tej sytuacji i należy zgłosić się na konsultację ze specjalistą, który oceni nasz stan. Depresję można leczyć za pomocą psychoterapii i farmakoterapii. Psychoterapeuta zajmuje się terapią psychologiczną, zaś psychiatra - leczeniem farmakologicznym.

Najlepsze efekty daje połączenie psychoterapii i farmakoterapii. Będąc w depresji trudno jest aktywnie działać i podejmować odpowiednie kroki pomocowe. Odpowiada za to wspomniany brak energii, skłonność do „czarnowidztwa” i globalnie obniżony poziom funkcjonowania.

*- Dlatego jeśli czujesz, że sam nie dasz rady zorganizować sobie wizyty u specjalisty, zwróć się o pomoc do bliskich Ci osób. Oprócz terapii, życzliwe wsparcie naszego otoczenia jest równie ważne. Jeśli widzisz, że ktoś z twojej rodziny i znajomych może zmagać się z depresją, nie czekaj aż sam poprosi o pomoc. Wyjdź z inicjatywą, pomóż zorganizować codzienne sprawy, zaproponuj życzliwą rozmowę, konsultację u psychologa. Możesz tym uratować komuś życie – kończy Małgorzata Dziemianowicz.*