

23 lutego

Dzień Walki z Depresją



Epizod depresyjny - Kryteria diagnostyczne ICD-10

A. Objawy podstawowe:

- Obniżony nastrój, przez większą część dnia niemal codziennie, niepodlegający wpływowi wydarzeń zewnętrznych
- Utrata zainteresowań i zdolności odczuwania radości
- Zmniejszenie energii, wzmożona męczliwość, zmniejszenie aktywności

B. Objawy dodatkowe:

- Osłabienie koncentracji i uwagi
- Niska samoocena i mała wiara w siebie
- Poczucie winy i niskiej wartości
- Pesymistyczne widzenie przyszłości
- Myśli i czyny samobójcze
- Zaburzenia snu (zwykle poranne budzenie się, trudność w zasypianiu)
- Zmniejszony apetyt

OBJAWY TRWAJĄ MINIMUM 2 TYGODNIE !!



Epizod depresyjny może mieć różny przebieg

ŁAGODNY

- Co najmniej 2 objawy podstawowe
- 1 lub więcej objawów dodatkowych
- Objawy nie muszą osiągać maksymalnego nasilenia
- Osoba ma trudności w wykonywaniu pracy/wypełnianiu obowiązku szkolnego, także w codziennych obowiązkach. Ich spełnianie nie jest zaburzone całkowicie

UMIARKOWANY

- Co najmniej 2 objawy podstawowe
- 3 lub więcej objawów dodatkowych
- Część objawów osiąga maksymalne nasilenie
- Osoba ma wyraźne trudności w wykonywaniu pracy/spełnianiu obowiązku szkolnego, a także wykonywaniu obowiązków domowych

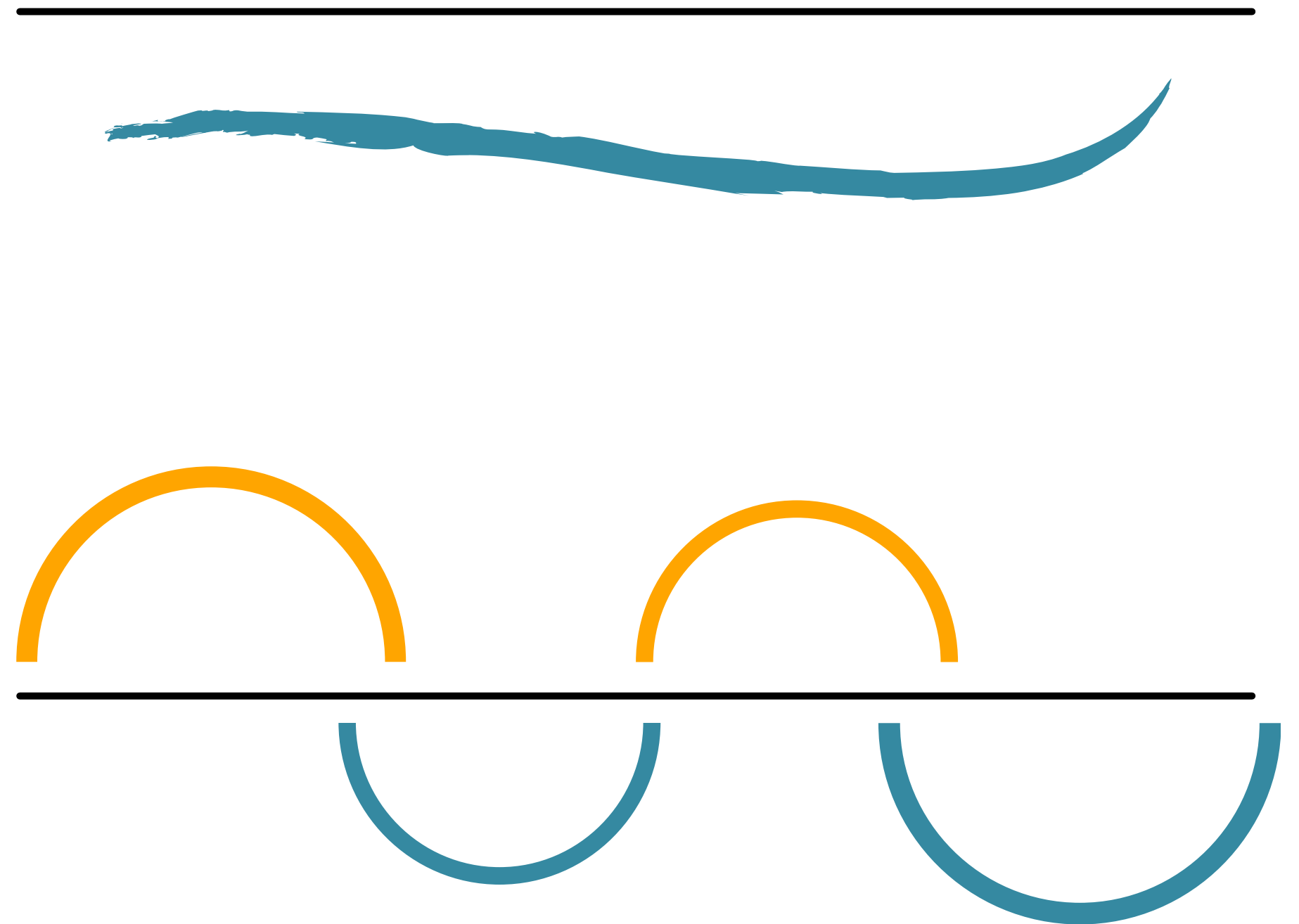
CIĘŻKI

- Co najmniej 2 objawy podstawowe
- 5 lub więcej objawów dodatkowych, część o znacznym nasileniu
- Prawie zawsze występują objawy somatyczne
- Mogą występować objawy psychiatryczne (omamy, urojenia, osłupienie)
- Osoba zwykle nie jest w stanie wykonywać jakichkolwiek obowiązków, poza drobnymi czynnościami
- Istnieje wysokie ryzyko samobójstwa

Przewlekłe zaburzenia nastroju

- **Dystymia** – przewlekłe obniżenie nastroju – trwające minimum 2 lata, nie spełniające kryteriów nawracających epizodów depresyjnych
- Objawy: złe samopoczucie, zmęczenie, poczucie niesprawiedliwości, niska samoocena, apatia, utrata zdolności odczuwania przyjemności,
- Początki zazwyczaj w młodym wieku

- **Cyklotymia** – przewlekłe wahania nastroju, objawiające się pod postacią obniżonego nastroju przeplatanego przez stany łagodnie wzmożonego samopoczucia – trwające minimum 2 lata,
- Początki zazwyczaj w młodym wieku



Mity dotyczące depresji cz. I

Mit – depresja to słabość

Depresja to choroba, a nie wybór. Osoby chore często muszą znaleźć w sobie ogromną siłę, aby wykonywać podstawowe czynności



Mit – depresja po sprawdzianie, depresja po kłótni

Jest to naturalne obniżenie nastroju, przemijające emocje. Aby stwierdzić epizod depresyjny należy spełnić określone kryteria, również czasowe



Mit – leki przeciwdepresyjne uzależniają

Po odstawieniu mogą pojawić się objawy odstawiennne, ale nie towarzyszy im głód substancji i chęć jej zażycia. Nie wolno nigdy odstawić nagle leków bez konsultacji z lekarzem



Mit – Leczenie psychiatryczne zamyka wiele dróg w przyszłym życiu

Lekarza rodzinnego, psychiatrę, psychologa obejmuje tajemnica zawodowa i kodeks etyczny. Twoje dane zawsze będą poufne.



Mit – Osoba z depresją jest zawsze zaniedbana, smutna i płacząca.

Chory może wyglądać ładnie, wypełniać obowiązki, nawet się uśmiechać.



Mity dotyczące depresji cz. II

**Mit – Osoby atrakcyjne, zamożne,
prowadzące ciekawe życie towarzyskie nie
zachorują na depresję**

Powyższe atuty nie chronią przed innymi czynnikami, takimi jak przykre sytuacje, przewlekły stres. Depresja może dotknąć każdego



**Mit – Wystarczy powiedzieć osobie chorej
żeby się nie martwiła i wzięła w garść**

Takie nietrafione porady, mogą tylko pogorszyć stan chorego i wzmocnić poczucie winy



**Mit – Nie ma sensu szukać pomocy,
przecież to przejdzie**

Niestety często stan tylko się pogarsza. Jest dużo sposobów aby pomoc uzyskać i poprawić stan zdrowia psychicznego



Mit – Psycholog będzie mnie oceniać

Psychologa obowiązuje kodeks etyczny. Nigdy nie będzie Cię oceniać, moralizować, wprowadzać w poczucie winy.

Specjalista zawsze będzie starać się pomóc i wypracować dla Ciebie najlepsze rozwiązanie i wskazać drogę pomocy



OBLICZA DEPRESJI



JAK WYGLĄDA OSOBA CHORA ?



- JAK KAŻDY

Autobiograficzny opis nawracających epizodów depresji ciężkiej

- Kay Redfield Jamison

... nastąpiła depresja okaleczająca moją psychikę, ponura i pełna myśli samobójczych, która trwała dłużej niż półtora roku... byłam nieznośnie nieszczęśliwa, niezdolna do odrobiny radości. Wszystko – każda myśl, słowo, ruch – było wysiłkiem. Wszystko ... wyblakło. Wydawałam się sobie nudna, męcząca, niedostosowana, spowolniona, tępa... zimna, pozbawiona życia, bezbarwna... masa szarych komórek pracowała tylko na tyle, by męczyć mnie ponurą litanią moich wad i ułomności charakteru, by nękać mnie wizją całkowitej, przytłaczającej beznadziejności całego świata.

Wielokrotnie powtarzałam sobie: jeśli nie mogę nic przeżywać, jeśli nie mogę się ruszać, jeśli nie mogę myśleć i nie mogę troszczyć się o innych, jaki sens ma moje życie ?

Nie mogłam dłużej tolerować cierpienia, nie mogłam znieść całkowicie bezbarwnej i męczącej osoby, którą się stałam....



Profilaktyka zdrowia psychicznego

Aktywność fizyczna !

- Wytworzenie Endorfin – hormony szczęścia,
- Podniesienie poziomu serotoniny
- Obniżenie poziomu kortyzolu (hormonu stresu)
- Zwiększenie neuroprzewodnictwa w mózgu
- Łagodzenie napięcia mięśniowego

Ćwiczenia relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe, joga, medytacja !

Dbanie o relacje międzyludzkie. Utrzymywanie kontaktów z bliskimi osobami !

Zbilansowana, odżywcza dieta !

- Produkty przeciwzapalne, dbanie o jelita, probiotyki, wyrównanie niedoborów i kontrola innych chorób somatycznych

Dbanie o odpowiedni poziom witaminy D !

- W naszym kraju suplementacja jest konieczna od września do kwietnia, ze względu na brak odpowiedniej ilości słońca. Niedobór tej witaminy powoduje obniżenie nastroju, współwystępuje też z różnymi chorobami somatycznymi

Dbanie o rytm okołodobowy !

- sen w odpowiedniej ilości i o odpowiednich godzinach. Wytwarzanie melatoniny – hormonu snu ma związek z serotoniną oraz odpowiednią podażą składników odżywczych (dieta)

Dobra organizacja czasu, wygospodarowanie momentów na odpoczynek, rozrywkę, hobby !

**Nie ma 100% pewności,
że Ciebie to nie dotknie !
Depresja to choroba jak
każda inna. Ale zawsze
możesz zrobić wiele, aby
na bieżąco dbać o
zdrowie psychiczne i
fizyczne.**



**Czego nie mówić
osobie cierpiącej na
depresję ?**

- 1** Musisz znaleźć sobie jakieś zajęcie !
- 2** Weź się w garść !
- 3** Przestań się uzalać nad sobą !
- 4** Inni mają gorzej i jakoś sobie radzą !
- 5** Masz tyle powodów, żeby się cieszyć !
- 6** W głowie Ci się poprzewracało bo masz za dobrze !

