CZĘŚĆ I

Co warto wiedzieć o depresji.

Centrum Dobrej Terapii

GOOD MOOD

Spis treści

Wstęp 03

Rozdział I: Czym jest depresja? 04

Rozdział II: Jak rozpoznać depresję? 05

Rozdział III: Dlaczego warto o tym rozmawiać? 07

Rozdział IV: Gdzie szukać pomocy? 09

WSTĘP

Kilka słów o depresji

Drogi Czytelniku,

DEPRESJA to temat, który możesz odczuwać jako niepokojący i trudny. Jednak poznanie i zrozumienie tej choroby, w obecnych czasach staje się niezwykle pomocne. Celem tego poradnika jest lepsze zrozumienie tej choroby, dostarczenie jasnych i szczegółowych informacji na temat jej objawów, wpływu na życie i sposobów radzenia sobie z nią. W części pierwszej skoncentrujemy się na objawach i ich rozpoznawaniu.

Żyjemy w czasach, w których mówienie o zdrowiu psychicznym jest coraz bardziej naturalne, a dzięki temu depresja stała się jedną z najczęściej rozpoznawalnych chorób. Ważne jest więc to, aby wiedzieć, jak można sobie pomóc.

Warto również zrozumieć, że depresja nie jest oznaką słabości, a wręcz przeciwnie, dotyka często osoby, które na swych barkach, przez zbyt długi czas, dźwigały za wiele. Jeśli zauważysz u siebie objawy depresji lub obniżonego nastroju, rozważ skorzystanie z profesjonalnej pomocy. Pamiętaj, że Twoje zdrowie psychiczne jest tak samo ważne, jak zdrowie fizyczne i staraj się zawsze o nie dbać.

ROZDZIAŁ I

Czym jest depresja?

1.1. Podstawowa definicja depresji i przyczyny jej pojawienia się

Depresja jest zaburzeniem psychicznym charakteryzującym się uczuciem uporczywego smutku, utratą zainteresowania rzeczami, które wcześniej dostarczały przyjemności, zmęczeniem, ogólnie niskim poziomem energii, obniżoną samooceną oraz pesymistycznym spojrzeniem na świat i siebie samego. Może jej towarzyszyć szereg objawów fizycznych i emocjonalnych, które wpływają na zdolność do cieszenia się życiem i codziennego funkcjonowania.

Depresja może wystąpić z kilku powodów:

- Brak równowagi biochemicznej: zmiany w funkcjonowaniu neuroprzekaźników (substancji chemicznych w mózgu), zwłaszcza serotoniny, mogą wpływać na nastrój i emocje.
- Predyspozycje genetyczne: istnieją pewne czynniki genetyczne, które mogą zwiększać ryzyko zachorowania na depresję, jeśli u kogoś w rodzinie występowała ona w przeszłości.
- Stres i trauma: trudne okoliczności życiowe, traumatyczne wydarzenia lub nadmierny stres mogą przyczyniać się do depresji.
- Środowisko: brak wsparcia, negatywne otoczenie lub poczucie izolacji społecznej również mogą być źródłem choroby.
- Choroby przewlekłe: niektóre choroby, w tym autoimmunologiczne mogą wpływać na nastrój i stan emocjonalny, przyczyniając się do depresji.
- Reakcja na wydarzenia: depresja może być reakcją na konkretne wydarzenia, takie jak: utrata pracy, śmierć bliskiej osoby, rozwód itp.

Ważne, aby zrozumieć, że depresja jest chorobą, a nie przejściowym stanem. Znajdując wsparcie i odpowiednią pomoc, można ją przezwyciężyć i poprawić swoje zdrowie psychiczne.

ROZDZIAŁ II

Jak rozpoznać depresję?

2.1. Oznaki, na które należy zwrócić uwagę

Rozpoznanie depresji jest ważnym krokiem w pomaganiu sobie lub innym. Oto kilka oznak, na które należy zwrócić uwagę:

- ciągły smutek lub tęsknota: odczuwanie permanentnego przygnębienia, niezależnie od sytuacji.
- utrata zainteresowania: brak odczuwania radości z wcześniej lubianych czynności, hobby lub zajęć.
- zmęczenie i utrata energii: uczucie ciągłego zmęczenia i znużenia, nawet po odpoczynku.
- senność lub bezsenność: zmiany we wzorcach snu, które mogą obejmować bezsenność (insomnia) lub nadmierną senność.
- zmiany masy ciała: zmiany apetytu, które mogą prowadzić do utraty lub zwiększenia masy ciała.
- zmniejszona koncentracja: trudności ze skupieniem uwagi, podejmowaniem decyzji i zapamiętywaniem.
- poczucie winy lub beznadziejności: niemożność zmiany sytuacji lub poczucie braku kontroli nad swoim życiem.
- niska samoocena: bezpodstawna samokrytyka i brak wiary w siebie.
- izolacja społeczna: poczucie odseparowania się od innych, unikanie aktywności społecznych lub spotkań z przyjaciółmi.
- objawy fizyczne: bóle ciała, bóle głowy, rozstrój żołądka, które nie występowały wcześniej.
- myśli o samobójstwie lub śmierci: uporczywe myśli o śmierci, samobójstwie lub chęć zakończenia życia.

Jeśli zauważysz u siebie lub bliskiej osoby którykolwiek z tych objawów, ważne aby rozważyć natychmiastowe poszukiwanie profesjonalnej pomocy. Depresję można skutecznie leczyć, a wsparcie innych osób odgrywa w tym procesie istotną rolę.

2.2. Wpływ depresji na różne aspekty życia

Depresja wpływa destrukcyjnie na stan psychofizyczny człowieka oraz jego otoczenie. Symptomy choroby pojawiają się powoli i często zagłuszane są doraźnymi lekami np. tabletką na migrenę, bezsenność, ból brzucha, biegunkę itp. Warto jednak mieć świadomość, jakie są jej konsekwencje.

W aspekcie fizycznym możemy zauważyć:

- Wyczerpanie energetyczne: uczucie ciągłego zmęczenia i ciężkości, nawet po niewielkim wysiłku.
- Przerywany sen: zmiany we wzorcach snu, które mogą obejmować bezsenność lub nadmierną senność.
- Zmiany apetytu: spadek lub wzrost apetytu, który może wpływać na zmiany masy ciała.
- Objawy fizyczne: bóle ciała, bóle głowy, rozstrój żołądka, które mogą być związane z depresją.

W aspekcie emocjonalnym pojawia się:

- Ciągły smutek: uczucia przygnębienia, spadku nastroju i ciągłej tęsknoty.
- Utrata radości: brak zainteresowania wcześniej przyjemnymi rzeczami i czynnościami.
- Nierównowaga emocjonalna: spontaniczne wahania nastroju, drażliwość, łatwa skłonność do płaczliwości.

W aspekcie psychologicznym występuje:

- Zmniejszona koncentracja: trudności z koncentracją, upośledzenie funkcji poznawczych.
- Zmiany w podejściu do samego siebie: poczucie niskiej samooceny, winy i beznadziejności.
- Trudności w podejmowaniu decyzji: zmniejszona zdolność do racjonalnego myślenia i decyzyjności.

W aspekcie społecznym pojawia się:

- Izolacja społeczna: unikanie kontaktu z przyjaciółmi, poczucie odseparowania od grup społecznych.
- Pogorszenie relacji: dystans w związkach, konflikty z bliskimi z powodu zmian nastroju i zachowania.
- Zmniejszona wydajność zawodowa: trudności w pracy wynikające z obniżonej koncentracji i energii.

W aspekcie seksualnym obserwujemy:

- Utratę zainteresowania seksem: wycofanie się z relacji intymnych z powodu utraty zainteresowania lub zmęczenia fizycznego.

Depresja może znacząco wpływać na jakość życia, zakłócać różne jego obszary i powodować trudności w interakcji ze światem. Dlatego tak istotne jest, aby podjąć jak najszybsze leczenie przy jednoczesnym wsparciu specjalisty (tutaj często opiera się to na współpracy psychiatry i psychoterapeuty) oraz opiece bliskich.

ROZDZIAŁ III

Dlaczego warto o tym rozmawiać?

3.1. Analiza stereotypów i stygmatyzacji

Depresja, jak i wiele innych chorób psychicznych, jest często otoczona stereotypami i stygmatami, które mogą prowadzić do nieporozumień i uniemożliwiać ludziom uzyskanie pomocy. Ważne jest podjęcie tego tematu, aby stworzyć wspierającą atmosferę do otwartej rozmowy na temat depresji i zapewnienia pomocy tym, którzy jej potrzebują.

Oto kilka powszechnych stereotypów, oraz wyjaśnienie ich szkodliwości:

Stereotyp: "Depresja to po prostu przygnębienie lub kiepski nastrój".

Analiza: Depresja jest objawem ciężkiej choroby, a nie jedynie gorszym dniem. Ma wpływ na funkcjonowanie fizyczne, emocjonalne i poznawcze. Nieleczona depresja może doprowadzić do śmierci.

Stereotyp: "Prawdziwy mężczyzna nie może mieć depresji".

Analiza: Depresja może dotknąć każdego człowieka, bez względu na płeć. Ważne jest, aby pamiętać, że ten stan psychiczny nie jest związany z tożsamością seksualną.

Stereotyp: "Depresja oznacza słabość lub brak siły woli".

Analiza: Depresja nie jest kwestią słabości lub braku siły woli. Jest to stan medyczny, który może wynikać z wielu czynników, w tym biochemicznych i genetycznych.

Stereotyp: "Wystarczy zmienić sposób myślenia i wszystko będzie dobrze".

Analiza: Depresja nie jest po prostu kwestią negatywnego myślenia. Może być spowodowana brakiem równowagi biochemicznej w mózgu i wymaga holistycznego podejścia do leczenia.

Stereotyp: "Ludzie chorujący na depresję próbują tylko zwrócić na siebie uwagę".

Analiza: Depresja jest prawdziwą chorobą, a wsparcie innych osób jest niezbędne do powrotu do zdrowia. Zbagatelizowanie jej może prowadzić do negatywnych konsekwencji.

Stereotyp: "Ludzie z depresją są po prostu smutni i nie potrzebują pomocy".

Analiza: Osoby cierpiące na depresję mogą doświadczać dużego dyskomfortu i cierpienia. Pomoc profesjonalisty może być niezbędna dla poprawy ich stanu.

Kwestionowanie stereotypów i stygmatów pomaga stworzyć bardziej otwartą i wykształconą postawę wobec depresji i innych chorób psychicznych, promuje wsparcie i ułatwia udzielanie pomocy tym, którzy jej potrzebują.

3.2. Warto korzystać z pomocy specjalistów

Zwracanie się o pomoc jest normalnym, rozsądnym i zdrowym podejściem w drodze do rozwiązywania problemów i radzenia sobie z trudnościami. Przekonanie to jest ważne, ponieważ przyczynia się do poprawy zdrowia psychicznego i ogólnego samopoczucia. Przyjrzyjmy się dokładniej, dlaczego szukanie pomocy jest potrzebnym i rozsądnym działaniem:

1. Uspokojenie i zmniejszenie strachu - dla wielu osób szukanie pomocy może zmniejszyć strach przed samodzielnym radzeniem sobie z problemami. Poczucie wsparcia i zrozumienia ze strony profesjonalisty może pomóc uspokoić emocje i rozładować napięcie.
2. Edukacja i świadomość - wizyta u specjalisty pomaga uzyskać dokładne i obiektywne informacje na temat swojego stanu. Specjaliści mogą wyjaśnić, co się z Tobą dzieje, ujawnić możliwe przyczyny i opcje leczenia.
3. Odpowiedzialność za własne zdrowie - szukanie pomocy jest wskaźnikiem wzięcia odpowiedzialności za własne zdrowie, ponieważ podejmujesz inicjatywę, aby dowiedzieć się, jak rozwiązać swoje problemy.
4. Skuteczność leczenia - profesjonaliści posiadają wiedzę i umiejętności, które mogą poprawić skuteczność procesu leczenia. Mogą zasugerować plan działania, który trudno byłoby opracować na własną rękę.
5. Wsparcie psychologiczne - rozmowa z profesjonalistą może pomóc Ci zyskać nowe perspektywy, zrozumieć przyczyny Twojego stanu i skupić się na rozwiązywaniu problemów.
6. Zmniejszenie stygmatyzacji - poszukiwanie pomocy pomaga pokazać, że czujesz się silny i otwarty na swoje uczucia. Może to pomóc zmniejszyć stygmatyzację związaną z chorobami psychicznymi.
7. Przezwyciężenie wstydu i poczucia winy - czasami ludzie czują się zawstydzeni lub winni z powodu szukania pomocy. Ważne jest jednak, aby zrozumieć, że szukanie pomocy jest krokiem w kierunku poprawy swojego zdrowia.
8. Znaczenie zdrowych nawyków - specjaliści mogą udzielić porad, w jaki sposób zachować zdrowie psychiczne, rozwijać odporność na stres i utrzymywać zdrowe nawyki.
9. Promowanie stałego powrotu do zdrowia - poszukiwanie pomocy pomaga skupić uwagę na zdrowiu psychicznym, co przyczynia się do trwałego powrotu do zdrowia i zapobiega dalszym nawrotom choroby.

Zwracanie się o pomoc nie jest oznaką słabości, natomiast świadczy o zrozumieniu własnych potrzeb i wzięciu odpowiedzialności za swoje zdrowie psychiczne.

Literatura:
1. "Depresja. Jak poradzić sobie z ciemnymi myślami" autorstwa Janusza Rybakowskiego (Ta książka zawiera praktyczne porady i wskazówki, jak radzić sobie z depresją oraz jak zrozumieć swoje emocje).
2. "Depresja i ciało" Alexander Lowen
3. "Depresja" Henri Loo
4. "Pokonaj depresję. Poradnik dla chorych i ich bliskich" autorstwa Katarzyny Miller (Ta książka skupia się na doświadczeniach osób z depresją i ich rodzin, prezentując różne sposoby radzenia sobie z tą chorobą).

ROZDZIAŁ IV

Gdzie szukać pomocy?

Centrum Zdrowia Psychicznego

tel. 690 021 404
ul. Ks. Norberta Bończyka 11-13
Wrocław

Fundacja Opieka i Troska

Organizacja Pożytku Publicznego
tel. 507 894 235
ul. Kiełczowska 43/6
Wrocław

Poradnia psychologiczna Good Mood Centrum Dobrej Terapii

tel. 690 462 444
mail: goodmoodcentrum@gmail.com
ul. Królewska 32
Wrocław

KLIKNIJ W LINK I POZNAJ NAS BLIŻEJ

FUNDACJA OPIEKA I TROSKA

PORADNIA PSYCHOLOGICZNA GOOD MOOD

ZAPRASZAMY DOROSŁYCH, DZIECI I MŁODZIEŻ!