

Depresja- co trzeba o niej wiedzieć?

Czym jest depresja?

- Depresja jest chorobą charakteryzującą się uporczywym smutkiem i utratą zainteresowania zajęciami, które na ogół sprawiają przyjemność. Towarzyszy temu niemożność wykonywania codziennych czynności przez co najmniej dwa tygodnie.
- Dodatkowo, u osób cierpiących na depresję na ogół występują niektóre z następujących objawów: brak energii, zmiana apetytu, problemy ze snem (bezsenna albo ospałość), niepokój, trudności z koncentracją, niezdecydowanie, nerwowość, utrata poczucia własnej wartości, poczucie winy lub beznadziejności, myśli o samookaleczeniu lub samobójstwie.
- Depresja jest czymś co może zdarzyć się każdemu.
- Nie jest oznaką słabości.
- Stres może pogarszać depresję.
- Depresję można leczyć za pomocą psychoterapii, leków przeciwdepresyjnych lub obu tych metod jednocześnie.
- Zdrowieniu sprzyja wsparcie osób prowadzących leczenie, przyjaciół i rodziny. Wymaga to cierpliwości, ponieważ proces ten może być długotrwały.

Co możesz zrobić, jeśli wydaje Ci się, że masz depresję?

- Porozmawiaj z kimś, komu ufasz o tym, co czujesz. Większość z nas czuje się lepiej po rozmowie z kimś, komu na nas zależy.
- Poszukaj fachowej pomocy. Zacznij od zgłoszenia problemu lekarzowi rodzinnemu, pielęgniarce środowiskowej albo innemu pracownikowi opieki zdrowotnej.
- Pamiętaj, że dzięki odpowiedniej pomocy możesz wyzdrowieć.
- Nie rezygnuj z zajęć, które sprawiały Ci przyjemność przed chorobą.
- Nie izoluj się. Pozostawaj w kontakcie z rodziną i przyjaciółmi.
- Zadbaj o regularną aktywność fizyczną- chociażby krótki spacer.
- Przestrzegaj nawyków związanych z regularnym spożywaniem posiłków i snem.
- Zaakceptuj to, że możesz mieć depresję i dostosuj do tego swoje oczekiwania oraz to, że nie zawsze będziesz w stanie osiągać tyle, co zwykle.
- Unikaj alkoholu lub ogranicz jego spożycie i nie używaj narkotyków- mogą one pogłębić depresję.
- Jeśli masz myśli samobójcze, natychmiast poszukaj pomocy u innych osób.

O czym powinieneś wiedzieć, jeśli martwisz się o kogoś?

- Samobójstwu można zapobiec.
- Wolno Ci rozmawiać o samobójstwie.

- Rozmowa o samobójstwie nie prowokuje samego czynu. W wielu przypadkach zmniejsza ona niepokój i sprawia, że dana osoba czuje się zrozumiana.

Sygnaly ostrzegające, że ktoś może na poważnie myśleć o samobójstwie:

- Groźba targnięcia się na własne życie.
- Stwierdzenia typu „Nikt nie będzie za mną tęsknił, gdy mnie już nie będzie”.
- Szukanie sposobów popełnienia samobójstwa np. szukanie dostępu do pestycydów, broni lub leków, albo wyszukiwanie metod samobójczych w Internecie.
- Żegnanie się z bliskimi osobami, oddawanie wartościowych przedmiotów lub spisywanie testamentu.

Kto jest zagrożony samobójstwem?

- Osoby, które wcześniej targnęły się na swoje życie.
- Osoby chorujące na depresję albo uzależnione od alkoholu lub narkotyków.
- Osoby doznające silnego cierpienia psychicznego spowodowanego m. in. utratą bliskiej osoby lub rozstaniem z partnerem.
- Osoby przewlekłe chore lub doświadczające chronicznego bólu.
- Osoby, które przeżyły wojnę albo doznały przemocy, urazu lub dyskryminacji.
- Osoby izolowane społecznie.

Co możesz zrobić?

- Znajdź czas i spokojne miejsce, żeby porozmawiać o samobójstwie z osobą, o którą się martwisz. Daj jej do zrozumienia, że chcesz jej wysłuchać.
- Zachęć osobę o którą się martwisz do szukania specjalistycznej pomocy, np. lekarza rodzinnego, psychiatry, terapeuty lub opiekuna społecznego.
- Jeżeli uważasz, że osoba jest bezpośrednio zagrożona, nie pozostawiaj jej samej. Poproś o specjalistyczną pomoc, kontaktując się z pogotowiem, numerem pomocy kryzysowej lub lekarzem albo poproś o pomoc członków rodziny.
- Jeśli osoba o którą się martwisz mieszka z Tobą, upewnij się, że nie ma ona w domu dostępu do środków, którymi może sobie zrobić krzywdę, np. pestycydów, broni albo leków.
- Jeżeli osoba ta nie mieszka z Tobą, bądź z nią w stałym kontakcie i sprawdzaj jak sobie radzi.