Czym jest Depresja?

Z tym problemem zmaga sie wiele osób, w każdym wieku. Depresja jest stanem charakteryzującym się długotrwale obniżonym nastrojem oraz szeregiem innych objawów psychicznych i somatycznych. Choroba ta jest zaliczana do zaburzeń nastroju.

Objawy depresyjne często towarzyszą innym zaburzeniom psychicznym – np. zaburzeniom lękowym (rozpoznaje się wtedy zaburzenia depresyjno-lękowe) lub są reakcją na przykre, traumatyczne wydarzenia (zaburzenia adaptacyjne o obrazie tzw. reakcji depresyjnej).

Objawy

- **Objawy cielesne depresji:**
- zaburzenia miesiączkowania,
- bezzeność,
- duża potrzeba snu,
- spadek lub wzrost wagi,
- migrena,
- zmniejszone libido,
- brak apetytu,
- nadmierny apetyt,
- suchość w gardle,
- ciągłe zmęczenie.

Przyczyny Depresji

W tą chorobe można zapaść poprzez :

- Stres w szkole I poza nią,
- Problemy rodzinne I nie tylko ,
- Samotność,
- Strata bliskiej osoby,
- Odrzucenie I silniejsze emocje,
- Nie akceptowanie siebie I swojego ciała,
- Hejt internetowy I realny,
- uzależnienie od alkoholu lub narkotyków.

Co zrobić jak się zauważy taką osobe?

Choć trudno zauważyć takich ludzi bo zazwyczaj chowają swoje emocje w sobie. Więc nie możemy reagować pochopnie.

Widząc osobe z tą chorobą powinniśmy zareagować, w sposób spokojny, zacząć z nią rozmawiać na przykład. Takie osoby trzeba wysłuchać I wspomóc radą. Spytać co się stało, jak się czuje I na spokojnie porozmawiać z nią. Wiele osób jest np. Dręczonych w szkole lub wyśmiewanych. W taki sposób te osoby bardziej się dobijają.

Jeżeli jesteśmy w szkole najlepiej powiedzieć to psychologowi, on będzie mógł lepiej pomóc tej osobie. Najważniejsze jest żeby osoba nie bała się porozmawiać z innymi więc nie możemy do tego zmuszać. Trzeba krok po kroku, po woli dołrzyć do celu.

Leczenie Depresji

Leczenie depresji odbywa się przy użyciu środków farmakologicznych, jak i psychoterapii. Farmaceutyki, jakie może przepisać lekarz osobie z depresją, to:

- **leki przeciwdepresyjne**, mające wpływ na stężenie we krwi serotoniny i noradrenaliny;
- nieselektywne inhibitory wychwytu noradrenaliny i serotoniny (trójpierścienio we leki przeciwdepresyjne);
- selektywne inhibitory wychwytu noradrenaliny i serotoniny oraz selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny oraz inhibitory monoaminooksydazy.

Celem Ogólnopolskiego Dnia Walki z Depresją jest zwiększenie świadomości na temat tego schorzenia, jego objawów, konieczności diagnozowania i leczenia.W tym dniu osoby z takimi problemami zakładają na np. Rękę czerwoną wstążke.

Depresja w Polsce

Ogólnie

Według danych Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) na Uniwersytecie Waszyngtońskim, **w 2017 roku z powodu depresji cierpiało 2,8 proc. Polaków, czyli o 0,36 pkt proc. więcej niż w roku 2012**. W porównaniu do innych krajów Unii Europejskiej Polska miała więc najmniejszy odsetek osób chorych na depresję. W tej chwili w polsce choruje na depresje 4 miliony ludzi.

U dzieci i młodzieży

Depresję stwierdza się u 2% dzieci (dotyka ona równie często dziewczynki i chłopców) oraz nawet u 8% nastolatków (częściej chorują dziewczęta). Szacuje się, że szeroko rozumiane zaburzenia depresyjne mogą występować 20% nastolatków, a niektóre źródła podają, że objawy depresyjne stwierdza się u blisko co trzeciego nastolatka.

Ważne rzeczy do zapamiętania

- Zaburzenia depresyjne u dzieci, a zwłaszcza u nastolatków stwierdza się coraz częściej.
- Nieleczona depresja utrudnia dziecku codzienne funkcjonowanie i może negatywnie wpłynąć na naukę szkolną.
- Depresja u dzieci i młodzieży może przyjmować nietypowy obraz – u dzieci dominują wtedy skargi somatyczne, u nastolatków – zaburzenia zachowania.
- Podstawową metodą leczenia jest psychoterapia, a w niektórych przypadkach dołącza się leki przeciwdepresyjne.
- Odpowiednie leczenie prowadzi do ustąpienia objawów.

Nie możemy przechodzić obok tego obojętnie Dziękuje za uwage