

# Depresja w czasach pandemii

**Depresja jest chorobą, tak samo jak nadciśnienie tętnicze czy cukrzyca. Może dotknąć każdego. Szacuje się, że w Polsce nawet 1,5 mln osób zmagają się z tym schorzeniem. Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia, do 2030 roku depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie.**

## **Czym jest depresja?**

To stan, który najczęściej objawia się poczuciem smutku, obniżonym nastrojem, brakiem chęci do działania oraz negatywnym postrzeganiem rzeczywistości. Pierwsze objawy depresji często pozostają niezauważone, nie tylko przez bliskich, ale nawet samych pacjentów. Depresja jest chorobą ciała i ducha, która może dotknąć każdego człowieka. Bez względu na płeć, wiek czy status społeczny.

## **Niepokojące objawy**

- **Motywacyjne** – trudności z podejmowaniem decyzji; problemy z mobilizacją do wszelkiego działania, które mogą przyjąć wręcz formę spowolnienia psychoruchowego.
- **Poznawcze** – negatywny obraz siebie; samooskarżenia; pesymizm i rezygnacja; osłabienie pamięci, uczenia się i koncentracji uwagi; obniżona samoocena; w skrajnych wypadkach mogą pojawić się także urojenia depresyjne.
- **Emocjonalne** – obniżony lub obojętny nastrój – smutek i towarzyszący mu często płacz; lęk; niemożność odczuwania przyjemności; utrata radości życia; poczucie braku perspektyw na przyszłość; czasem dysforia (zniecierpliwienie, drażliwość).
- **Somatyczne** – zaburzenie rytmów dobowych snu i czuwania; osłabienie i zmęczenie; spadek aktywności; utrata zainteresowania seksem; utrata lub wzmożenie apetytu; dolegliwości bólowe i złe samopoczucie fizyczne.
- **Myśli i próby samobójcze.**

**Depresja nie zawsze objawia się obniżonym nastrojem i przygnębieniem, a chory może przybierać maski, które utrudniają zdiagnozowanie choroby.**

## **Jak wspierać bliskich?**

- Unikaj łatwego pocieszania i komunałów. To bardzo zraża osoby chore. Sprawia, że czują się jeszcze bardziej niezrozumiane i samotne.
- Bądź wytrwały. Nastaw się na to, że wielokrotnie trzeba będzie zapewniać — „tak, wyzdrowiejesz”, „tak, to ci przejdzie”, nie trać przy tym cierpliwości.
- Nie podważaj autorytetu lekarza. Ważne, aby chory mu wierzył.
- Nie uszczęśliwiaj na siłę. Uzgadniaj zakres i kierunek pomocy.
- Nie rób wszystkiego za osobę z depresją, pozostaw margines dla jej aktywności.

## **Profilaktyka w czasie pandemii**

- **Zdrowy i higieniczny styl życia.**

Przemęczenie i zbyt krótki sen, to czynniki, które negatywnie wpływają na nastrój i powodują przygnębienie. Warto kontrolować ilość snu. Idealny sen powinien trwać 8 godzin dziennie – choć wiadomo, że dla każdego człowieka optymalna liczba godzin snu jest inna.

- **Aktywny tryb życia.**

Pomaga zmniejszyć nasilenie depresji, ale także przyczynia się do jej zapobiegania. Ćwiczenia fizyczne, zwłaszcza aerobowe, mają pozytywny wpływ na ciało i umysł, podnoszą poziom endorfin (hormonów szczęścia) oraz serotoniny, obniżają poziom kortyzolu (hormonów stresu), łagodzą napięcie mięśniowe oraz redukują stres..

- **Ograniczenie stresów.**

Podchodzenie do stresu z większym dystansem i umiejętnie interpretowanie go sprzyja zachowaniu zdrowia psychicznego. Zarządzanie stresem wymaga wyćwiczenia w sobie odporności, aby przekształcić stres i wyzwania w szansę na korzystne zmiany.

### **Przydatne linki:**

<https://akademia.nfz.gov.pl/wsparcie-psychologiczne-w-czasie-epidemii/>

<https://akademia.nfz.gov.pl/8-tygodni-do-zdrowia/>

**116 123** Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym, bezpłatnie, 14:00 &#8211; 22:00.

**116 111** Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, bezpłatnie, czynny całą dobę.

**800 108 108** Telefon wsparcia, bezpłatnie pon.- pt. 14.00 &#8211; 20.00.

**800 121 212** Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, bezpłatnie, czynny całą dobę.

**22 594 91 00** Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji, śr.-czw., 17.00 -19.00.

**22 635 09 54** Telefon zaufania dla osób starszych, pon., śr., czw. 17.00-20.00.

Drukuj