Dzień Walki z Depresją

Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: wtorek, 23, luty 2021 13:07
Patrycja Grebla-Tarasek
Odsłony: 702

1,5 miliona – aż tylu Polaków cierpi z powodu depresji. Depresja zwana też chorobą XXI wieku dotyka ludzi w każdym wieku. Wszechobecny smutek, uczucie pustki, rozpaczy, brak radości z życia i otaczającego świata – to tylko niektóre z objawów depresji. Niestety przy depresji cierpi też ciało – bezsenność, brak apetytu czy ciągłe zmęczenie to fizyczne objawy depresji. Światowa Organizacja Zdrowia Alarmuje, że do 2030 roku depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie.

Depresja coraz częściej dotyka również dzieci i młodzież. To poważna choroba, a nie przejaw złego zachowania czy buntu. Przyczyny depresji u dzieci i młodzieży wynikają m.in. z trudności w nauce, są związane z brakiem akceptacji przez grupę rówieśniczą czy agresją w Internecie. Zachowania depresyjne potęguje także obecna sytuacja – konieczność pozostawania w domu i ograniczenie kontaktów rówieśniczych.

Pierwsze symptomy depresji mogą być mylone z młodzieńczym buntem, a przez to są często bagatelizowane przez nastolatków, jak również ich otoczenie. Dlatego zarówno rodzicie, jak i nauczyciele, będący najbliżej uczniów, powinni być szczególnie wrażliwi na zmiany w zachowaniu młodych ludzi.

Niestety większość chorych na depresję nie otrzymuje odpowiedniej pomocy lekarskiej. Często chorzy maskują swoją chorobę a o ich problemach nie mają pojęcia nawet najbliżsi. Na depresję znacznie częściej zapadają kobiety niż mężczyźni.

Depresja zwiększa ryzyko popełnienia samobójstwa przez chorą osobę! Dla człowieka z depresją jest to jedyna ucieczka przed ciągłym uczuciem bezsilności. Dlatego tak ważne jest poszukiwanie fachowej porady.

Jak pomóc osobie u której podejrzewamy depresję? Nie histeryzuj, weź się w garść – to najgorsze słowa jakie możemy skierować do osoby chorej na tę chorobę. Istotne jest, aby namówić ją do podjęcia leczenia. Takie działanie będzie dla niej bardzo pomocne – depresja sama nie minie.

Najważniejszą rolę w leczeniu depresji odgrywa psychiatra, który przepisze leki, bez nich raczej się nie obejdzie. Sama psychoterapia może okazać się nieefektywna. Osobom chorym na depresję, które mieszkają w małej miejscowości i nie mają dostępu do psychiatry, leki może przepisać również lekarz rodzinny.

Phoca PDF