

## Czy pory roku mogą mieć wpływ na depresję?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 24, listopad 2023 13:17

Joanna Gryboś-Chechelska

Odśloni: 2950

Jesienią i zimą częściej zapadamy na depresję. Symptomy złagodnieją wiosną i latem. W czerwcu symptomy depresyjne wykazuje 21,4% mieszkańców Polski, w październiku już 28,5%, a w lutym 27,5%. To wynik trzykrotnie powtórzony przez dr. Piotra Toczyskiego z APS pomiaru na ogólnopolskiej reprezentatywnej próbie Polek i Polaków wylosowanej z rejestru PESEL. Dr Toczyski kieruje programem iFightDepression.eu w 8 krajach z ramienia międzynarodowych konsorcjów na rzecz najlepszych praktyk Komisji Europejskiej dla publicznego zdrowia psychicznego.

W Polsce ankieterzy zbierali dane co cztery miesiące. Po połączeniu prób z trzech pomiarów wynika, że łagodne objawy depresji prezentuje jedna szóstka dorosłych (16,4%), a poważniejsze (czyli co najmniej umiarkowane) – niespełna jedna dziesiąta (9,4%). Łagodne i poważniejsze objawy przez dwa tygodnie przejawia więc łącznie ponad 25% respondentów z trzech pomiarów, czyli co czwarta ankietowana osoba. W tym mieści się też jedna dwudziesta ankietowanych (5,5%), którzy przejawiają objawy umiarkowane, trzy osoby na sto (2,7%) o objawach umiarkowanych nasilonych i jedna na sto (1,2%) z objawami silnymi. Ponad dwie trzecie dorosłych (68,6%) nie wykazuje objawów depresji.

*- Przeprowadziliśmy to badanie w kilku momentach, żeby wychwycić wpływ pory roku na występowanie depresji. Pomiarów powtórzyliśmy trzykrotnie: późną wiosną, wczesną jesienią i na koniec zimą, jeszcze przed Ogólnopolskim Dniem Walki z Depresją. Dla uniknięcia spekulacji o związkach wyników z sytuacją polityczną pomiary zainicjowaliśmy rok temu, w okresie neutralnym wyborczo, zakończyliśmy przed kampanią wyborczą, a opowiadamy o nich w czasie względnej stabilizacji nastrojów - wyjaśnia dr Piotr Toczyski. - Kontekstem dla naszego badania jest europeizacja zdrowia psychicznego, czyli nowy ważny filar Europejskiej Unii Zdrowotnej skupiony w swoich flagowych inicjatywach na przynoszeniu ulgi osobom cierpiącym na zaburzenia afektywne.*

Co badano? Symptomami depresji mogą być utrzymujące się przez dwa tygodnie problemy wyszczególnione na ogólnoeuropejskiej liście iFightDepression.com/pl/autotest. Są to:

- Niewielkie zainteresowanie lub odczuwanie przyjemności z wykonywania czynności;
- Uczucie smutku, przygnębienia lub beznadziejności;
- Kłopoty z zaśnięciem lub przerywany sen, albo zbyt długi sen;
- Uczucie zmęczenia lub brak energii;
- Brak apetytu lub przejadanie się;
- Poczucie niezadowolenia z siebie — lub uczucie, że jest się do niczego, albo że zawiodłeś/aś siebie lub rodzinę;
- Problemy ze skupieniem się na przykład przy czytaniu gazety lub oglądaniu telewizji;
- Poruszanie się lub mówienie tak wolno, że inni mogliby to zauważyć. Albo wręcz przeciwnie — niemożność usiedzenia w miejscu lub podenerwowanie powodujące ruchliwość znacznie większą niż zwykle.

Te pytania składają się na dobrze znany psychologom i psychiatrom Kwestionariusz Zdrowia Pacjenta PHQ-8. Można go znaleźć w wytycznych diagnostyki depresji dla lekarzy rodzinnych, które Naczelna Izba Lekarska opracowała z Polskim Towarzystwem Psychiatrycznym dzięki funduszom europejskim, a także w sfinansowanych przez UE broszurach Narodowego Funduszu Zdrowia. Kwestionariusze te nie są wciąż łatwo dostępne w każdej poradni, dlatego Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej wzmacnia ich obecność upowszechnieniem strony internetowej iFightDepression.eu i warsztatów tool.iFightDepression.com w Polsce.

## Czy pory roku mogą mieć wpływ na depresję?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 24, listopad 2023 13:17

Joanna Gryboś-Chechelska

Odśloni: 2950

Zliczenie odpowiedzi respondentów na osiem powyższych pytań pozwala stworzyć syntetyczną miarę objawów depresji. Na jej podstawie można powiedzieć, że łagodne objawy depresji prezentuje jedna szóstka dorosłych (16,4%), a poważniejsze (czyli co najmniej umiarkowane) – niespełna jedna dziesiąta (9,4%), z czego jedna dwudziesta (5,5%) – umiarkowane, trzech na stu (2,7%) – umiarkowane nasilone, a jeden na stu (1,2%) – silne. Ponad dwie trzecie dorosłych (68,6%) nie wykazuje objawów depresji.

Zestawienie wartości syntetycznego wskaźnika objawów depresji z trzech pomiarów potwierdza istnienie sezonowości objawów depresji, czyli wzrostu odsetka dorosłych, którzy ich doświadczają, jesienią i względnego utrzymywania się tej skali zimą. Co najmniej łagodne objawy depresji w ciągu czternastu dni poprzedzającym badanie miało: w czerwcu 21,4%, w październiku 28,5%, a w lutym 27,5% mieszkańców Polski. Biorąc pod uwagę skalę objawów co najmniej umiarkowanych jest to odpowiednio: 7,2% latem, a 11,6% i 9,9% jesienią i zimą.

Pytania zadawano trzykrotnie: na przełomie wiosny i lata, jesienią i zimą. Czy uzyskane szczegółowe wyniki w jakikolwiek sposób różnią się w zależności od pory roku?

*- Generalnie większość stanów psychicznych i zachowań, których dotyczyły pytania, częściej daje o sobie znać jesienią i zimą niż późną wiosną. Jeśli za punkt odniesienia przyjąć pomiar czerwcowy, to największe różnice dotyczą kłopotów ze snem (w październiku wzrost o 5,5 punktu, a w lutym o 8,7 p.), utraty zainteresowań (odpowiednio: wzrost o 5,9 p. i 7,6 p.) oraz uczucia zmęczenia lub braku energii (odpowiednio: wzrost o 5,4 p. i 7,1 p.) - przywołuje wyniki dr Piotr Toczyski.*

Reprezentowana przez dr. Toczyskiego Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej współtworzy międzynarodowe środowisko konsorcjów EAAD-Best.eu i MESUR (Mental Health Support for Ukrainian Refugees) w sfinansowanym przez Komisję Europejską wielowatkowym przedsięwzięciu iFightDepression. W tych ramach dzięki Trzeciemu Programowi dla Zdrowia oraz programowi EU4Health badacze z różnych stron Europy przygotowali i rozdają psychologom, terapeutom i lekarzom nowe bezpłatne wersje sprawdzonych internetowych narzędzi do monitorowania swoich symptomów depresji i przeciwdziałania im. Dostępne są liczne wersje warsztatów tool.iFightDepression.com w językach Unii Europejskiej, a także internetowe zasoby psychoedukacyjne iFightDepression.eu w językach, którymi posługują się osoby dopiero przybywające do Europy: ukraińskim, arabskim czy mandinka i wolof z kontynentu afrykańskiego. Wszystko to zaistniało w celu ułatwień dla możliwie wielu osób przebywających w Europie samodzielnego zarządzania swoimi symptomami depresji.

Już dziś iFightDepression służy bezpłatnie wszystkim zainteresowanym Europejczykom, ale także osobom przybywającym do krajów UE z innych części kontynentu i świata. Jak z tego pakietu skorzystać? Pierwszym krokiem jest zrobienie autotestu na depresję i zrozumienie swoich symptomów, a drugim znalezienie na stronie guides.iFightDepression.com specjalisty, który udostępni nam warsztaty do samodzielnej pracy.

Co jest możliwe do zrobienia pod okiem specjalisty w bezpłatnych internetowych warsztatach sfinansowanych przez UE?

*- Warsztaty odpowiadają symptomom. Na użytkowników czekają potwierdzone techniki, takie jak aktywizacja behawioralna z dziennikiem aktywności, planowanie pozytywnych działań z wyprzedzeniem, uważne przyglądanie się zaburzeniom snu, trening rozwiązywania problemów, dzielenie dużych zadań na możliwe do opanowania podetapy, rozpoznawanie swoich negatywnych przekonań i*

## Czy pory roku mogą mieć wpływ na depresję?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 24, listopad 2023 13:17

Joanna Gryboś-Chechelska

Odśloni: 2950

---

*nabywanie alternatywnych wzorców myślenia - wymienia dr Piotr Toczyski. - Nasze pomiary wykazują, że w miarę czytania i robienia przez kilka tygodni ćwiczeń z tych warsztatów, objawy depresyjne łagodnieją. Ważne jednak, żeby dostęp otrzymać od specjalisty zdrowia psychicznego, bo warsztaty nie mają zastępować leczenia, ale mu towarzyszyć, zawsze w kontakcie z wykwalifikowanym przewodnikiem. Takim przewodnikiem może zostać psycholog, terapeuta lub lekarz, kontaktując się ze mną i otrzymując dostęp do programu albo poprzez europejską stronę [guides.iFightDepression.com](https://guides.iFightDepression.com), którą stworzyliśmy przy wsparciu inicjatywy non-profit Tech To The Rescue - dodaje.*

Z badań dr. Toczyskiego wynika, że czynnikiem, który wyraźnie współwystępuje z objawami depresji jest młody wiek i – co z tym w dużym stopniu związane – przynależność do grupy uczniów i studentów. Wśród osób mających od 18 do 24 lat co najmniej łagodne objawy depresji prezentuje ponad połowa. Wśród osób uczących się lub studiujących jest to prawie 60%.

*- Tak, ponad połowa młodych ludzi przejawia symptomy charakterystyczne dla depresji. Jednak w przeciwieństwie do szerokiej dziś paniki w tej sprawie proponowałbym w pierwszej kolejności, żeby w gabinecie zróżnicować je z innymi możliwymi zakłóceniami funkcjonowania organizmu, także o podłożu somatycznym. Sam silny stres i smutek to jeszcze nie depresja, a być może przejaw opóźnionego w dzisiejszych czasach dojrzewania psychospołecznego i związanej z tym procesem niepewności - uspokaja dr Piotr Toczyski. - Nie ma pewności, że przesiewowe objawy z kwestionariusza iFightDepression potwierdziłyby się w diagnozie klinicznej jako depresja. Zawsze jednak warto zawczasu zajrzeć na trening umiejętności społecznych czy sięgnąć po sprawdzoną psychoedukację. W Polsce unijne narzędzie [tool.iFightDepression.com](https://tool.iFightDepression.com) w wersji młodzieżowej służy już bezpłatnie wszystkim zainteresowanym dotąd polskim szkołom i uczelniom, gdzie uczennice i uczniowie mogą korzystać zwłaszcza z wersji polskiej i dwóch przeznaczonych dla ukraińskiej młodzieży z doświadczeniem uchodźczym. Ale otworem stoją też pozostałe wersje językowe tych warsztatów.*

*Źródło: IP*