

DEPRESJA – co powinniśmy wiedzieć?

CZYM JEST DEPRESJA I JAKIE SĄ JEJ OBJAWY?

Depresja należy do najpowszechniejszych problemów zdrowia psychicznego i każdego roku zmagają się z nią wiele milionów ludzi na całym świecie. Choć objawy mogą różnić się u różnych osób, depresja ma ogromny wpływ na codzienne życie, samopoczucie i zdolność do normalnego funkcjonowania.

Depresja to nie chwilowy smutek czy obniżony nastrój. To poważna choroba, która może trwać miesiącami lub nawet latami, wpływając na Twoje życie, relacje oraz zdrowie fizyczne i psychiczne.

Zaburzenie depresyjne niesie ze sobą cały szereg różnorodnych objawów, które, według klasyfikacji psychiatrycznej, muszą utrzymywać się co najmniej przez dwa tygodnie. Obejmują one różne obszary – od nastroju przez myśli po objawy fizyczne:

Nastój:

- obniżenie nastroju: smutek, przygnębienie, (szczególnie złe znoszenie poranków),
- poczucie winy,
- drażliwość,
- poczucie beznadziei,
- zamartwianie się,
- lęk,

Myślenie i samoocena:

- pesymistyczne nastawienie do samego siebie, przeszłości („Moje życie to pasmo porażek”), teraźniejszości, a zwłaszcza przyszłości („Nic dobrego mnie nie czeka”),
- poczucie niewydolności,
- brak akceptacji samego siebie, poczucie bezwartościowości,
- samooskarżanie się,
- zniekształcony obraz siebie,

Motywacja i zachowanie:

- utrata satysfakcji, anhedonia (niemożność odczuwania przyjemności, co dotyczy także tych czynności i rzeczy, które do tej pory przysparzały radości),
- oczekiwanie kary,
- pragnienie śmierci,
- wycofanie z kontaktów społecznych,
- niemożność podjęcia decyzji,
- trudności w wykonywaniu swoich obowiązków,
- utrata lub niepożądane łaknienie,

Objawy fizyczne:

- zaburzenia snu (sen za długi, „urywany” lub bezsenność; sen nie regenerujący),
- trudności w koncentracji uwagi,
- zmęczenie, niski poziom energii,
- zbyt duży lub zbyt mały napęd motoryczny,
- utrata wagi ciała lub znaczne przybieranie na wadze,
- różne dolegliwości somatyczne (np. nerwobóle, bóle głowy, kręgosłupa).

DEPRESJA WYSOKOFUNKCJONUJĄCA

Zdarza się, że patrząc na drugiego człowieka, odnosimy wrażenie, że jest szczęśliwy – realizuje obowiązki zawodowe, ma rodzinę, udziela się towarzysko. Wydawać by się mogło, że cieszy się życiem, żartuje się i uśmiecha. Niestety dla niektórych jest to tylko maska, pod którą ukrywają ogromne cierpienie, a ich pozornie dobre samopoczucie jest wynikiem depresji wysokofunkcjonującej.

Wysokofunkcjonująca depresja zwana jest również „uśmiechniętą depresją”, ponieważ osoba cierpiąca na nią często prowadzi aktywne i z pozoru udane życie, okazując przy tym stabilność emocjonalną. Jednak tak naprawdę skrywa przed otoczeniem uczucie pustki, beznadziejności i głębokiego smutku.

Jak zatem rozpoznać w takiej sytuacji zaburzenia nastroju? Warto zwrócić uwagę na objawy wysokofunkcjonującej depresji jak:

- podejmowanie wielu zobowiązań, mimo skarg na zmęczenie;
- prezentowanie skrajnie przeciwnej postawy do faktycznego samopoczucia;
- sukcesy nie dają radości;
- niskie poczucie własnej wartości;
- pesymizm;
- trudność z koncentracją uwagi;
- problem z podejmowaniem decyzji;
- wypełnianie całego czasu obowiązkami, aby uciec od przykrych stanów i myśli;
- dolegliwości bólowe bez medycznego uzasadnienia (bóle psychosomatyczne);
- zmiana apetytu;
- zaburzenia snu;
- obniżone libido.

Ważne, aby zrozumieć, że depresja wysokofunkcjonująca jest równie poważna, jak jej bardziej widoczne formy, a osoby nią dotknięte również potrzebują wsparcia i profesjonalnej pomocy.

PRZYCZYNY DEPRESJI

Do przyczyn depresji zalicza się m.in.:

- **czynniki biologiczne** (np. czynniki genetyczne, zmiany poziomu neuroprzekaźników w mózgu, stan zdrowia somatycznego, choroby przewlekłe, uzależnienia),
- **czynniki psychologiczne** (np. stresujące wydarzenia życiowe i sposoby radzenia sobie z nimi, relacje małżeńskie, rodzinne i relacje z innymi osobami),
- **czynniki społeczne i kulturowe** (np. sieć wsparcia społecznego, poczucie samotności, sytuacja zawodowa, szkolna, materialna, mieszkaniowa).

Najczęściej choroba psychiczna, w tym depresja, jest efektem współdziałania kilku różnych czynników należących do kilku z wymienionych kategorii.

PAMIĘTAJ! DEPRESJĘ MOŻNA WYLECZYĆ!

Wiele osób, mimo zauważonych silnych objawów depresji, nie chce iść do lekarza i podjąć się leczenia. Boją się reakcji rodziny czy otoczenia. Należy jednak pamiętać, że depresja nieleczona lub leczona domowymi sposobami może stanowić zagrożenie dla chorego. Choroba ta jest bowiem jedną z głównych przyczyn prób samobójczych.

Wczesne zdiagnozowanie depresji przez lekarza psychiatrę zwiększa szanse na jej skuteczne leczenie. Niestety leczenie depresji jest długotrwałe i niełatwe, opiera się m.in. na lekach przeciwdepresyjnych, psychoterapii, uczestnictwie w grupach wsparcia, zmianie stylu życia.

Pamiętaj:

- depresja to choroba jak każda inna np. cukrzyca, nadciśnienie tętnicze;
- depresja nie jest oznaką słabości, depresja to nie fanaberia, nie da się jej „rozchodzić”, nie ma sensu czekać aż przejdzie;
- depresja to nie jest także przejaw lenistwa czy czas na odpoczynek/ odstresowanie się, przy depresji nie pomagają krótkie lub dłuższe wyjazdy w inne miejsce;
- nie mów np. „Przesadzasz”, „Ogarnij się”, „Rusz się”, „Mnie też nie jest łatwo”, „Weź się w garść” - to bardzo zraża osoby chore i sprawia, że czują się jeszcze bardziej niezrozumiane i samotne;
- depresję można skutecznie leczyć;
- depresja nie jest chorobą przewlekłą a raz „postawione” rozpoznanie depresji nie jest etykietą na całe życie.

Jeśli objawy depresji o niewielkim lub umiarkowanym nasileniu utrzymują się przez 2–4 tygodnie, niezależnie od wywołujących je przyczyn, wskazana jest **konsultacja psychiatryczna**. Jeśli ich nasilenie jest znaczne, konsultacja psychiatryczna powinna się odbyć jak najszybciej. Jeśli objawy depresyjne utrzymują się zaledwie 2–3 dni, ale ich występowanie powtarza się często lub cyklicznie (np. co miesiąc), także wskazana jest wizyta u psychiatry. Do poddania się badaniom w kierunku depresji powinny także skłonić między innymi następujące stany: chroniczna (tj. trwająca ponad miesiąc) bezsenność, przewlekły ból, przewlekłe choroby somatyczne (np. cukrzyca, choroba niedokrwienna serca i stany przed- czy pozawałowe, niedoczynność i nadczynność tarczycy), choroby neurologiczne (w tym udar mózgu), niewyjaśnione objawy somatyczne, częste wizyty u lekarza nieprzynoszące diagnozy lub poprawy samopoczucia pacjenta, okres poporodowy, nadużywanie i uzależnienie od substancji psychoaktywnych, ciężkie stresujące wydarzenia życiowe.

Nawet w przypadku pojawienia się pojedynczych myśli samobójczych, nad którymi pacjent ma poczucie kontroli, bez tendencji samobójczych – bezwzględnie konieczna jest pilna konsultacja psychiatryczna oraz rozpoczęcie odpowiedniego leczenia i postępowania – niezależnie od czasu trwania objawów depresji.

GDZIE UZYSKAĆ POMOC?

Warto pamiętać, że w Polsce nie jest potrzebne skierowanie do lekarza-psychiatry. Tylko lekarz posiadający specjalizację z psychiatrii będzie w stanie prawidłowo pomóc poprzez przepisanie odpowiednich leków, skierowanie na terapię do odpowiedniego psychologa lub terapeuty. Najlepiej od razu udać się do Poradni Zdrowia Psychicznego.

Należy pamiętać, że im szybciej depresja zostanie właściwie zdiagnozowana, tym większe szanse ma chory na wyjście z niej i tym mniej dokuczliwe będą objawy tego zaburzenia.

- Poradnia Zdrowia Psychicznego i Leczenia Uzależnień przy Zespole Opieki Zdrowotnej w Dąbrowie Tarnowskiej - ul. Piłsudskiego 21, 33-200 Dąbrowa Tarnowska, Rejestracja tel. 14 64 43 212;
- Centrum Zdrowia Psychicznego odpowiedzialne za udzielanie wszystkim potrzebującym powyżej 18 roku życia kompleksowej i bezpłatnej pomocy psychiatrycznej

Obszar działania Centrum Zdrowia Psychicznego obejmuje: wszystkie 7 gmin z terenu powiatu dąbrowskiego, gminy: Tarnów, Skrzyszów, Lisią Górę, miasto Tarnów.

W skład Centrum Zdrowia Psychicznego wchodzi: Oddział Psychiatryczny, Oddział Dzienny Psychiatryczny, Poradnia Zdrowia Psychicznego, Zespół Leczenia Środowiskowego, Szpitalny Oddział Ratunkowy.

Punkt Zgłoszeniowo – Koordynujący (PZK):

1. Centrum Zdrowia Psychicznego Dąbrowa Tarnowska (ul. Piłsudskiego 21) – Punkt Zgłoszeniowo- Koordynacyjny udziela świadczeń od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-18.00,

tel. 14 631-58-13; 14 631-58-18, e-mail: pzkdt@lukasz.med.pl

2. Centrum Zdrowia Psychicznego Tarnów – Punkt Zgłoszeniowo- Koordynacyjny udziela świadczeń od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-18.00, tel. 14 631-51-35, kom. 690-509-758

e-mail: pzk@lukasz.med.pl

Punkt Zgłoszeniowo-Konsultacyjny to miejsce, do którego mogą się zgłaszać wszystkie osoby doświadczające kryzysu psychiatrycznego oraz osoby poszukujące pomocy dla swoich bliskich w kryzysie zdrowia psychicznego.

Nie obowiązują żadne zapisy. Nie trzeba zapowiadać swojego przyjscia ani się rejestrować wcześniej.

Każdy Pacjent chcący skorzystać z pomocy w ramach CZP powinien skontaktować się z PZK.

- W nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia lub życia, należy dzwonić na **numer alarmowy 112** lub zgłosić się bezpośrednio do szpitala psychiatrycznego.
- Informacji o pomocy można szukać:

- na stronie Forum Przeciw Depresji (www.forumprzeciwdepresji.pl);

- w poradniach psychologicznych: na terenie powiatu dąbrowskiego działa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Dąbrowie Tarnowskiej, która obejmuje opieką wszystkie dzieci i młodzież szkół ponadpodstawowych z terenu powiatu (tel. 14/ 642 27 11, 669 807 834);

- w punktach informacji kryzysowej: w Dąbrowie Tarnowskiej Punkt Interwencji Kryzysowej działa przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 - 15:30 (tel. 14/ 641-02-05)

BEZPŁATNE TELEFONY I FORMY WSPARCIA KRYZYSOWEGO

Osoby w kryzysie psychicznym mogą skorzystać z **bezpłatnych linii pomocowych** działających w całej Polsce. Specjaliści, którzy pracują w liniach zaufania, nie stawiają diagnozy, nie leczą, bo tego nie da się zrobić przez telefon. Ale wytłumaczają, na czym polega leczenie oraz terapia osób z rozpoznaną depresją, podpowiedzą co robić i udzielą wsparcia.

- **116 123** – całodobowy **Telefon Zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym** (<https://www.116sos.pl>)
- **800 70 2222** – **Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym** – pomoc całodobowa, również online (<https://centrumwsparcia.pl>)
- **22 484 88 01- Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA** - pomoc dla dorosłych (dyżury w określone dni tygodnia - <https://stopdepresji.pl/antydepresyjny-telefon-zaufania>)
- **22 594 91 00** – **Antydepresyjny Telefon Zaufania** - Forum Przeciw Depresji (dyżury w określone dni tygodnia - <https://forumprzeciwdepresji.pl>)
- **116 111** – całodobowy **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży** (<https://116111.pl/>)
- **800 12 12 12 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka** (czynny całodobowo, 7 dni w tygodniu)

Korzystanie z ww. telefonów zaufania jest bezpłatne i może być pierwszym krokiem do uzyskania pomocy i wsparcia w trudnych chwilach.

GDZIE MOŻNA ZNALEŹĆ INFORMACJE NA TEMAT DEPRESJI?

Stopniowo wzrasta świadomość społeczna dotycząca depresji, jednak ciągle warto zwiększać swoją wiedzę na temat tej choroby. Dlatego zachęcamy do:

1) zapoznania się z materiałami zamieszczonymi m.in. na stronach internetowych różnych instytucji, które zajmują się fachowym doradztwem, pomocą lub prowadzeniem społecznych kampanii w zakresie radzenia sobie z tą cywilizacyjną chorobą:

- <https://twarzedepresji.pl/>
- <https://zobaczjestem.pl/>
- <https://forumprzeciwdepresji.pl/>
- <http://depresja.org/>
- <https://stopdepresji.pl/>
- <http://zobaczznikam.pl/>
- <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/jak-pomoc-sobie-i-innym-w-depresji>

- <https://www.gov.pl/web/zdrowie/centra-zdrowia-psychicznego>
- <https://www.gov.pl/web/zdrowie/gdzie-uzyskac-pomoc-psychologiczna-i-psychiatryczna>
- <https://www.gov.pl/web/cyfryzacja-badania-i-projektowanie/dzien-walki-z-depresja-choruje-na-depresje--gdzie-uzyskam-pomoc>
- <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/depresja-jak-wspierac-chorych>
- <https://psychoterapiacotam.pl/depresja-co-to-jest-depresja/>
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

2) udziału w konferencjach, szkoleniach i akcjach w zakresie promocji zdrowia psychicznego organizowanych m.in. przez Starostwo Powiatowe w Dąbrowie Tarnowskiej, Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Dąbrowie Tarnowskiej, Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Dąbrowie Tarnowskiej oraz Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną w Dąbrowie Tarnowskiej.

Źródło: <https://psychoterapiacotam.pl/depresja-co-to-jest-depresja/>, <https://portal.abczdrowie.pl/leczenie-depresji>, <http://psychiatria.mp.pl/choroby/69882,depresja>, <http://www.depresja.pl.pl/>, <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/jak-pomoc-sobie-i-innym-w-depresji>, <https://www.gov.pl/web/zdrowie/centra-zdrowia-psychicznego>; <https://www.gov.pl/web/zdrowie/gdzie-uzyskac-pomoc-psychologiczna-i-psychiatryczna>; <https://www.gov.pl/web/cyfryzacja-badania-i-projektowanie/dzien-walki-z-depresja-choruje-na-depresje--gdzie-uzyskam-pomoc>;

II 2026 r.