

Czym jest depresja?

Autor: Administrator
11.01.2008.
Zmieniony 20.09.2008.

Depresja jest chorobą, polegającą na głębokim i długo utrzymującym się smutku, przygnębieniu, rezygnacji. Sam smutek to tylko jeden z wielu objawów, składających się na obraz depresji. Zazwyczaj razem ze smutkiem występuje:

- utrata zainteresowań - chory nie znajduje w niczym przyjemności, nic go nie cieszy. Porzuca dawne zainteresowania, nie zajmuje się tym, co dotychczas lubił robić.
- brak energii - chory jest osłabiony, mało aktywny, zmęczony. Wolno mówi i porusza się, codzienne czynności zajmują mu wiele czasu. Zadań wymagających większego wysiłku (np. posprzątanie domu, ugotowanie obiadu) w ogóle nie jest w stanie wykonać.
- lęk - chory ma poczucie zagrożenia z niewiadomego źródła, dokucza mu niepokój, napięcie, oczekiwanie na najgorsze. Obawia się przyszłości, jest pełen pesymizmu.
- poczucie winy i niska samoocena - chory uważa się za nieudacznika, surowo ocenia siebie, może myśleć, że spotkała go zasłużona kara.
- problemy ze snem - u chorego występuje nadmierna senność i osłabienie w ciągu dnia lub bezsenność i częste budzenie się w nocy. Nawet jeśli pacjent przesypia w łóżku pół dnia, to nie jest wypoczęty, taki sen nie regeneruje.
- niemożność koncentracji - trudności w skupieniu uwagi, precyzji myślenia. Chory nie może się skoncentrować, praca i nauka sprawiają mu problem.
- brak apetytu - następuje spadek wagi, chory chudnie kilka kilogramów w krótkim czasie
- myślenie o śmierci - chory nie widząc szans na poprawę swojego stanu coraz częściej myśli o śmierci, umieraniu, dostrzega w tym jedyne wyjście. Może to w konsekwencji prowadzić do próby popełnienia samobójstwa.

Depresja przebiega najczęściej w jednej z trzech wymienionych poniżej postaci:

1. Pojedynczy epizod depresyjny.

W tym przypadku depresja pojawia się tylko raz, ustępuje po leczeniu i więcej nie wraca.

2. Zaburzenia depresyjne nawracające - choroba afektywna jednobiegunowa.

Choroba ta przebiega w postaci nawracających co pewien czas stanów depresji, rozdzielonych okresami zdrowia (tzw. remisji). Długość okresów zdrowia i choroby może być zupełnie inna u różnych chorych.

3. Choroba afektywna dwubiegunowa.

Polega na przeplatających się okresach depresji, zdrowia i tzw. manii. Mania jest przeciwieństwem depresji. Jest to stan chorobowy, w którym pacjent ma niespotykany nadmiar energii, snuje tysiące planów i zamierzeń, nie potrzebuje odpoczynku i snu, jest przesadnie towarzyski i rozrzutny, dopisuje mu humor. Niekiedy osoba w manii staje się drażliwa, wybuchowa, agresywna - zwłaszcza, gdy otoczenie nie popiera jego śmiałych pomysłów i nierealnych planów.

W języku potocznym termin "depresja" jest często używany w sytuacji, gdy ogarnia nas smutek, wynikający z niepowodzeń, rozczarowań, problemów. Jesteśmy zmartwieni w związku z konkretną przyczyną, stan takiego smutku trwa krótko, ustępuje samoistnie. Ma to niewiele wspólnego z prawdziwą depresją, gdzie przygnębienie i rezygnacja utrzymują się przez długi czas, bez przyczyny. Niekiedy rodzina pacjenta jest zaskoczona jego nastrojem, nie potrafi zrozumieć i zaakceptować depresji jako choroby ("nic złego się nie wydarzyło, wszystko było w porządku - a on się załamał. Powinien wziąć się w garść, pójść do ludzi").

Depresja jest obecnie jedną z najczęściej występujących chorób. Cierpi na nią ponad trzy miliony Polaków. Większość z nich jest nieświadoma swojej choroby, uważa, że "to tylko zmęczenie, stres, jesienna chandra" - nie szuka pomocy lekarskiej.