

Zdrowie psychiczne.

23 lutego Światowy Dzień Walki z Depresją

O tym, że należy dbać o zdrowie, uczy się od przedszkola. Od najmłodszych lat powtarza się, że ruch fizyczny i odpowiednia dieta zapewnią nam długie i zdrowe życie. W późniejszych latach uzupełnia się te informacje o profilaktykę uzależnień. Mówi się o tym, jaki zgubny wpływ mają używki, nadmierne korzystanie z komputera czy smartfona. I dopiero kiedy okazuje się, że to za mało, dowiadujemy się, że tak jak o zdrowie fizyczne, należy dbać o zdrowie psychiczne.

Co to w takim razie jest, to zdrowie psychiczne? Okazuje się, że WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) nie podaje jednego konkretnego określenia, ponieważ „pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka” w różnych kulturach oznacza coś innego. Wniosek nasuwa się prosty, o zdrowiu psychicznym mówimy w odniesieniu do „równowagi” w życiu.

Myślę, że do najczęstszych problemów związanych ze zdrowiem psychicznym możemy zaliczyć szereg chorób o podłożu psychosomatycznym, nerwice, depresję, zaburzenia odżywiania czy zaburzenia snu. Dziś, chcę się skupić na jednej – depresji.

Depresja jest chorobą, która nie pyta o wiek, płeć, wykształcenie, wykonywany zawód, ilość zarabianych pieniędzy, rodzinę... „W psychologii depresja jest stanem zaburzeń nastroju i emocji. Objawy tej choroby są specyficzne dla każdego pacjenta, dlatego tak trudno ją rozpoznać.

WHO wyróżnia kryteria diagnostyczne pomocne w rozpoznawaniu depresji. Trzy podstawowe to:

- obniżony nastrój,
- brak radości,
- brak energii.

Kolejne to:

- poczucie winy,
- negatywna własna ocena,
- zaburzenia aktywności,
- zaburzenia snu,
- myśli i zachowania samobójcze,
- niesprawność intelektualna,
- zaburzenia apetytu i masy ciała.

Prawdopodobieństwo depresji wzrasta, gdy ujawnią się co najmniej 4 objawy z tej listy, w tym dwa podstawowe i będą one trwały nieprzerwanie przez okres minimum 6 tygodni.

Szacuje się, że w Polsce na depresję i stany depresyjne cierpi nawet 1,5 mln osób. Coraz częściej mówi się o tej chorobie i zachęca do szukania pomocy u specjalistów.”

„Przyczyny depresji są złożone – są to czynniki społeczne, psychologiczne i biologiczne oraz mutacje niektórych genów. Sprzyjają jej niekorzystne zdarzenia życiowe (bezrobocie, utrata bliskiej osoby, uraz psychiczny). Ponieważ depresja może prowadzić do większego stresu i problemów z funkcjonowaniem – bywa, że pogarsza ona sytuację życiową chorego, co pogłębia samą depresję.”

Depresja jest chorobą, którą należy leczyć. Jednak tym trudniej mówić o depresji, im więcej widzi się uśmiechniętych ludzi na zdjęciach w mediach społecznościowych. Człowiek zaczyna odnosić wrażenie, że tylko on nie potrafi sobie poradzić ze swoim nastrojem, bezsilnością.

Wiele matek, choć nie łatwo o tym mówić, cierpi na depresję poporodową, która odbiera nie tylko radość z macierzyństwa, ale także siły i chęć do podejmowania aktywności towarzyskiej czy zawodowej.

Bywa, że osoby z najbliższego otoczenia nie potrafią rozpoznać symptomów depresji lub dostrzegając, dają dobre rady, których osoba z depresją nie jest się w stanie wprowadzić w życie. Dochodzi niejednokrotnie do konfliktów pogłębiających jeszcze poczucie winy i bezsilność. Depresja, tak jak każda inna choroba, odbija się na funkcjonowaniu całej rodziny, dlatego nie można pozostawiać osób chorych bez wsparcia, ale także fachowej pomocy.

Podjęcie leczenia związane jest z wizytą u psychiatry i psychologa. Do psychologa trzeba mieć skierowanie na psychoterapię w ramach NFZ od lekarza rodzinnego, a do psychiatry nie potrzeba skierowania. „Lekarz ten przyjmuje m.in. w poradniach zdrowia psychicznego. Jak u każdego lekarza należy się spodziewać, że choremu przepisze on odpowiednie lekarstwo – w przypadku osób z depresją są to leki antydepresyjne. I to psychiatra podejmuje decyzję, czy skierować daną osobę na psychoterapię.”

Na szczęście, coraz więcej osób otwarcie zaczyna mówić o depresji. W kampanię „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję” (www.twarzedepresji.pl) włączyło się wiele znanych osób, które zmagają się z depresją. Wśród nich: Anna Wyszconi, Ewa Błeszyk, Piotr Zelt czy Maciej Orłoś.

Na stronie #ZdrowaPolka znane Polki mówią o swojej chorobie - <https://portal-abczdrowie.wp.pl/depresja-znane-polki-mowia-o-swojej-chorobie-zdrowapolka>

Na zakończenie ilustracja, która świetnie podsumowuje rozważania o depresji.

WSPIERAJ, ALE NIE MÓW
„IDŹ NA SPACER, ZJEDZ CZEKOLADĘ!”

DEPRESJA

TO CHOROBA.



CHORÓB NIE LECZY SIĘ CZEKOLADĄ.

Wybrane kontakty

Poradnia Zdrowia Psychicznego Dorośli, Młodzież, Dzieci, (Poradnia psychiatryczna, poradnia psychologiczna) Leszno, pl. Metziga 26/2, Tel. 65 527 13 28, 785 877 700

Wojewódzki Szpital Zespolony w Lesznie:

Poradnia psychologiczna, Budynek A, poziom 2, pokój 117, Telefon: 65 52 53 125

Poradnia zdrowia psychicznego, Budynek A, poziom 2, pokój 131, Telefon: 65 52 53 157

Bezpłatne konsultacje z psychologiem są możliwe w Centrum Profilaktyki Akademia Zdrowia w Lesznie przy ul Średniej 11, Tel. 663 519 564

Zebrała i opracowała:
pedagog szkolny
Agata Tyczyńska

Źródło:

https://pl.wikipedia.org/wiki/Zdrowie_psychiczne

<https://www.facebook.com/lisiesprawy/photos/a.362857657248669/1081676275366800/?type=3&theater>

<https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/psychiatria/zaburzenia-psychiczne-definicje-i-objawy-roznych-chorob-psychicznych-aa-G7CK-hYUw-8C4W.html>

<https://portal-abczdrowie.wp.pl/depresja-znane-polki-mowia-o-swojej-chorobie-zdrowapolka>

<http://twarzedepresji.pl/>

<https://ro.com.pl/cierpi-na-nia-14-procent-populacji-nieleczona-depresja-moze-stac-sie-zagrozeniem-dla-zycia/01436760>

<http://twarzedepresji.pl/materialy-dla-mediow/3-edycja/>