# **Depresja to groźna choroba**

**Robert Fraś: Marta Kajzer, jeszcze raz, dzień dobry, witam.**

Marta Kajzer: Dzień dobry. Witam Państwa bardzo serdecznie, jeszcze raz.

**Wczoraj był 23 dzień lutego i sporo na naszej antenie mówiliśmy o depresji. Wczoraj był właśnie międzynarodowy dzień poświęcony tej chorobie. Czym jest zdrowie psychiczne? Jakie są niepokojące objawy depresji? Cóż to takiego jest depresja, no i gdzie szukać pomocy? Takie są pytania na dzisiejszą rozmowę.**

To może najpierw zacznę od tego, po co taki Światowy Dzień Walki z Depresją. Po to, żeby upowszechniać wiedzę na temat tego zaburzenia, na temat zaburzeń depresyjnych. Po to też, żeby lepiej zrozumieć to, czym jest depresja i w jaki sposób można jej zapobiegać i ją leczyć, i również po to, aby zmniejszyć stygmatyzację związaną z tą chorobą i żeby zachęcać więcej osób do szukania pomocy. Depresja, to jest jedna z najbardziej popularnych w tym momencie chorób, która w znaczny sposób utrudnia funkcjonowanie ludzi w społeczeństwie. Jest też przyczyną niesprawności i niezdolności do pracy. Co ją powoduje? Przede wszystkim takie nasze szybkie życie, dużo stresu, który mamy, nadmiar obowiązków, brak wsparcia ze strony bliskich, takie ogólne przytłoczenie różnymi sprawami. My sobie bardzo dużo bierzemy na siebie, potem ciężko nam z pewnych rzeczy się wywiązać i to są takie najbardziej powszechne przyczyny depresji.

**Teraz będzie bardzo ciężkie, trudne pytanie. Jak stwierdzić, że to już jest to? Że to już jest depresja, to jest choroba i coś trzeba z tym zrobić?**

Na pewno jest to taki stan, który się przeciąga. To nie jest złe samopoczucie, które trwa dwa dni, jeden dzień, tylko jeżeli widzimy, że z nami bądź naszymi najbliższymi dzieje się coś niedobrego, izolują się od świata, mają bardzo zły nastrój, smutek w sobie, nie mają chęci do wykonywania różnych czynności, takich codziennych, takich stałych, no to możemy mówić o tym, że coś się zaczyna dziać. U młodzieży, jeżeli taki okres trwa powyżej dwóch tygodni, to należy reagować, ponieważ u młodych ludzi szybciej się pewne rzeczy dzieją. Jakie są takie najbardziej niepokojące objawy czy najczęściej występujące? To właśnie przewlekły stan obniżenia nastroju, to dominujące uczucie smutku i przygnębienia, to też zaburzenia apetytu czyli albo nadmierne zajadanie się lub taki ciągły brak apetytu, brak odczuwania przyjemności, problemy ze snem, poczucie bezsilności, takiego bezsensu życia, wahania nastrojów – to są takie najbardziej popularne objawy tej choroby. Depresja, jak już się rozwinie, to nie pozwala normalnie pracować, nie pozwala normalnie się uczyć, nie pozwala jeść, spać, jakby ten stan przygnębienia jest tak dojmujący, że człowiek nie ma siły na normalne funkcjonowanie i życie. Można temu zapobiegać, należy to robić, to nie jest stan, który sam przejdzie, tutaj trzeba jasno o tym powiedzieć, że jeżeli taki stan się utrzymuje dłużej, to wymaga to konsultacji lekarskiej. Wtedy należy zgłosić się albo do lekarza pierwszego kontaktu, po jakąś poradę czy też do lekarza psychiatry, do lekarza psychiatry nie potrzeba skierowania czy do psychologa, żeby w ogóle porozmawiać o tym, co się z nami dzieje. Wtedy taki specjalista może przekierować nas już dalej. Metodami leczenia depresji jest psychoterapia i farmakologia czyli zastosowanie środków przeciwdepresyjnych. Często tylko farmakologia, czasem jeżeli to jest jeszcze takie niezaawansowane stadium, to wystarczy psychoterapia, natomiast często są to połączone metody walki z tą chorobą.

**Nieraz mówi się, że żeby alkoholik zaczął sam walczyć ze swoją chorobą, to musi sam zorientować się, że coś jest nie tak, nieraz mówi się, że musi upaść tak nisko, żeby zorientować się „muszę teraz powstać”. Czy podobnie jest z depresją? Czy to jest tak, że my sami musimy się wziąć za to czy jednak ktoś nam da to do zrozumienia i przyjmiemy do wiadomości?**

To jest bardzo trudne pytanie, dlatego że depresja niestety, nie leczona, prowadzi często do śmierci. Do tego, że osobie, która jest dotknięta tą chorobą, nie chce się żyć. Ja myślę, że niektórzy orientują się w tym, bardziej świadome osoby widzą, że się z nimi coś dzieje, zaczynają szukać pomocy, ale wiele osób jest takich, że jakby nie widzi tego i tutaj jest bardzo ważne wsparcie osób najbliższych, osób z otoczenia, żeby wyłapywać takie sygnały i reagować, ponieważ nie mamy gwarancji, że osoba sama się zorientuje czy zreflektuje, że coś się z nią dzieje. Mówi się tak o alkoholikach, ale pamiętajmy, że nie każdy się odbija od tego dna. Alkoholizm to też jest choroba śmiertelna, nie leczona prowadzi tylko i wyłącznie do śmierci, więc tak samo jest z depresją. Tutaj naprawdę to wsparcie najbliższych, zarówno w jednej, jak i w drugiej chorobie, jest bardzo ważne i należy wskazywać osobie chorej czy osobie, która wykazuje takie zaburzenia, czy właśnie ma takie objawy, że coś się z nią dzieje niedobrego, że się o nią martwimy, że powinna skorzystać z pomocy lekarza. To nie jest też tak, że wystarczy kogoś po prostu pocieszyć „a nie martw się, wszystko będzie dobrze”. To nie działa w tym wypadku. Depresja to jest choroba, tu trzeba to jasno i wyraźnie nazwać, to nie jest tylko przejściowy, chwilowy stan obniżonego nastroju, że kogoś poklepiemy, powiemy, żeby się nie martwił, że mu pomożemy i wszystko wróci do normy. Nie, to się tak nie odbywa. Tutaj trzeba zdecydowanych kroków, trzeba poprosić o tę pomoc, trzeba tę pomoc tej osobie wskazać, gdzie może z takiej pomocy skorzystać, co może zrobić z tym, co się z nią dzieje.

**To zaproponuję, zajmijmy się dwoma tematami jeszcze, związanymi z depresją. Profilaktyką czyli jak zapobiegać, to po pierwsze, a po drugie, no już samym leczeniem czyli gdzie się zgłosić w przypadku, gdy podejrzewamy u siebie depresję. Co z profilaktyką?**

Jeżeli chodzi o profilaktykę, to na pewno trzeba zadbać o odpoczynek, wysypiać się regularnie, starać się chodzić spać o regularnej porze, prowadzić aktywny tryb życia. Ruch, wysiłek fizyczny, też spacery, formy relaksu, gdzie możemy nasze napięcia w jakikolwiek sposób rozładować poprzez sport, poprzez aktywność fizyczną. Ważne jest też zdrowe odżywianie i podtrzymywanie kontaktów z bliskimi i z przyjaciółmi, z osobami, które są dla nas ważne, tak żeby mieć stały kontakt też z osobami, które w naszym życiu występują. Trzeba sobie też zapewniać jakieś możliwości tego, żeby się zatrzymać, zrelaksować. Zanim te wszystkie objawy wystąpią, to już teraz, na tym etapie, jak jesteśmy zdrowi, powinniśmy o to dbać, żeby zawsze w ciągu dnia znaleźć taką chwilę dla siebie, żeby się zrelaksować, żeby się położyć, posłuchać dobrej muzyki, pójść na spacer; żeby higiena naszego umysłu, ciała, ducha, była zachowana.

Jeżeli chodzi jeszcze o dzieci, to na pewno tutaj ważne, żeby rodzice słuchali dzieci, szanowali ich zdanie, żeby też rozmawiać z dziećmi o problemach, bo teraz jeszcze tutaj w dobie nauczania zdalnego, w dobie pandemii, w dobie tego, co się dzieje, przerzucenia życia z realu do sieci, to tutaj coraz więcej dzieci też wykazuje tego typu zaburzenia. Coraz więcej dzieci popełnia samobójstwa, i to też jest ważny temat, o którym nie należy zapominać. Nie należy lekceważyć problemów dzieci. To, że te problemy są na innym poziomie… Nam dorosłym się wydaje, że takie dziecięce problemy to nie są problemy, ale proszę pamiętać, że w umyśle dziecka to są najważniejsze problemy na dany moment ich życia, więc nie należy ich lekceważyć. Zawsze trzeba dbać o to, żeby dziecko miało w nas wsparcie, żeby mogło z nami porozmawiać na trudne tematy, żeby mogło nam ufać i żeby wiedziało, że zawsze, w każdej sytuacji może się do nas zwrócić z każdym problemem. Na pewno należy obserwować, zwracać uwagę na różne zmiany aktywności dziecka, spędzać jak najwięcej czasu razem, pomagać organizować czas wolny, ograniczać czas dziecka przed ekranem smartfona, komputera i innych mediów, i oczywiście pilnować tej higieny dnia.

A jeżeli chodzi o to, gdzie się zgłosić, to to, co powiedziałam na początku. Na początku lekarz rodzinny, lekarz psychiatra, psycholog. Można też skorzystać z telefonu zaufania dla dorosłych w kryzysie, z telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży. Są różne strony internetowe też, na których można szukać pomocy. Takie najpopularniejsze to jest depresja.org i wyleczycdepresje.pl czy forumprzeciwdepresji.pl. To są takie najpopularniejsze strony, tam można szukać informacji, ale też strona Ministerstwa Zdrowia – tam też są informacje o depresji. Jeżeli chodzi o te numery telefonu, to takie dwa najpopularniejsze to jest 116 123 – to jest telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie i 116 111 – to jest telefon zaufania dla dzieci i młodzieży. To są telefony, które są czynne, telefon dla młodzieży jest czynny siedem dni w tygodniu, 24 godziny na dobę, telefon dla dorosłych jest od 14:00 do 20:00. To są telefony bezpłatne. Ale można się też zgłosić do nas do Ośrodka, do naszego psychologa. Mamy też w Andrychowie Poradnię Zdrowia Psychicznego, szpital psychiatryczny, więc to są takie najbliższe punkty, gdzie można się zgłosić, ale przede wszystkim też można zacząć od własnego lekarza rodzinnego, powiedzieć mu, co się z nami dzieje. On też może nas pokierować dalej, więc jeżeli Państwo będą mieli też jakieś pytania, to można się z nami kontaktować, do naszej pani psycholog Katarzyny Studnickiej. Ona przyjmuje pięć dni w tygodniu: w poniedziałki i wtorki na ul. Starowiejskiej 22b przyjmuje osoby dorosłe, od środy do piątku na ul. Metalowców 10 dzieci i młodzież, także tutaj zachęcam i zapraszam też do Ośrodka Pomocy Społecznej.

**Zachęcała Marta Kajzer. Dziękuję bardzo za audycję i do usłyszenia.**

Dziękuję bardzo i życzę wszystkim dobrego dnia mimo tej całej sytuacji, która się dzieje w najbliższym nam kraju.

**Tak jest, na Ukrainie. Dziękuję jeszcze raz.**