

Depresja

Co to jest depresja?

Każdy miewa okresy przygnębienia, ale depresja to coś więcej niż tylko kilka dni smutku lub nieszczęścia. Depresja może powodować ciągłe uczucie smutku i przygnębienia przez tygodnie lub miesiące i dotyka około jednej osoby na dziesięć w ciągu całego życia. Przy odpowiednim wsparciu i leczeniu większość ludzi w pełni wychodzi z depresji.

Jakie są oznaki i objawy depresji?

Oto niektóre oznaki lub symptomy, które mogą wystąpić w przypadku depresji:

Emocje lub uczucia -

- Poczucie smutku, winy, zdenerwowania, odrętwienia lub rozpacz
- Utrata zainteresowania i/lub radości z rzeczy
- Dużo płacze lub nie może płakać, gdy ma miejsce naprawdę smutne wydarzenie
- Czujesz się samotny, nawet jeśli jesteś w towarzystwie
- Uczucie złości i irytacji z powodu najmniejszej rzeczy

Fizyczne lub cielesne znaki -

- Zmęczenie
- Brak energii
- Niepokój
- Problemy ze snem, zwłaszcza wczesne budzenie się
- Pogorszenie samopoczucia o określonej porze dnia – zwykle rano
- Zmiany wagi, apetytu i jedzenia

Myśli -

- Utrata wiary w siebie
- Oczekiwanie najgorszego i posiadanie negatywnych lub ponurych myśli
- Myśląc, że wszystko wydaje się beznadziejne
- Myśląc, że nienawidzisz siebie
- Słaba pamięć lub koncentracja
- Myśli samobójcze

Zachowanie -

- Nie podejmowanie decyzji
- Nie można zawracać sobie głowy wykonywaniem codziennych zadań
- Odkładanie rzeczy na później

- Nie robienie rzeczy, które kiedyś sprawiały Ci przyjemność
- Unikanie spotykania się z ludźmi

Co powoduje depresję?

Istnieje wiele powodów, dla których możesz czuć się przygnębiony w pewnym momencie swojego życia. Każde trudne wydarzenie lub doświadczenie może prowadzić do smutku lub niskiej samooceny. Czasami można czuć się przygnębionym bez wyraźnego powodu.

Jeśli wiesz, co powoduje Twój zły nastrój, może być łatwiej znaleźć sposób, aby sobie z tym poradzić.

Oto kilka przykładów rzeczy, które mogą powodować obniżony nastrój:

- praca – odczuwanie presji w pracy, bezrobocie lub emerytura
- rodzina – trudności w związku, rozwód lub opieka nad kimś
- problemy finansowe – nieoczekiwane rachunki lub pożyczenie pieniędzy
- zdrowie – choroba, uraz lub utrata kogoś (osierocenie)

Nawet znaczące wydarzenia życiowe, takie jak zakup domu, urodzenie dziecka lub planowanie ślubu, mogą prowadzić do uczucia smutku.

Może ci być trudno wytłumaczyć innym, dlaczego tak się czujesz, ale rozmowa z kimś może pomóc ci znaleźć rozwiązanie.

Leczenie depresji

Leczenie depresji może obejmować kombinację zmian w stylu życia, terapii mówionych i medycyny. Zalecane leczenie będzie oparte na tym, czy masz łagodną, umiarkowaną lub ciężką depresję.

Jeśli masz łagodną depresję, lekarz może zasugerować poczekanie, aby zobaczyć, czy poprawi się samoistnie, jednocześnie monitorując postępy. Nazywa się to „ważnym czekaniem”. Mogą również sugerować środki związane ze stylem życia, takie jak ćwiczenia i grupy samopomocy.

Terapie mówiące, takie jak terapia poznawczo-behawioralna (CBT), są często stosowane w przypadku łagodnej depresji, która nie poprawia się, lub umiarkowanej depresji. Czasami przepisywane są również leki przeciwdepresyjne.

W przypadku umiarkowanej do ciężkiej depresji często zaleca się połączenie terapii rozmową i leków przeciwdepresyjnych. Jeśli cierpisz na ciężką depresję, możesz zostać skierowany do specjalistycznego zespołu ds. zdrowia psychicznego w celu przeprowadzenia intensywnych specjalistycznych rozmów i przepisanych leków.

Wiele osób z depresją odnosi korzyści, wprowadzając zmiany w stylu życia, takie jak więcej ćwiczeń fizycznych, ograniczenie alkoholu, rzucenie palenia i zdrowe odżywianie.

Warto też przeczytać poradnik lub dołączyć do grupy wsparcia. Mogą pomóc ci lepiej zrozumieć, co powoduje, że czujesz się przygnębiony. Dzielenie się swoimi doświadczeniami z innymi osobami w podobnej sytuacji również może być bardzo pomocne.

Wsparcie społeczności - dostępne usługi w języku polskim

Usługi wsparcia

[House of Polish & European community \(HoPEC\)](#) - zapewnia wsparcie w różnych językach, a mianowicie po polsku, francusku i angielsku. Po wcześniejszej rezerwacji istnieje możliwość zamówienia tłumaczy na inne języki. Oferują szereg usług, w tym porady, zatrudnienie, edukację, mieszkalnictwo, finanse i opiekę zdrowotną.

[Opoka](#) - oferuje bezpieczne i specjalistyczne wsparcie, aby pomóc ofiarom przemocy domowej poprawić ich życie i zbudować lepszą przyszłość. Nasze usługi świadczone są przez wysoko wykwalifikowanych, dwujęzycznych ekspertów ds. przemocy domowej, którzy mają duże doświadczenie w udzielaniu tego rodzaju wsparcia.

Dowiedz się więcej o depresji tutaj: <https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/translations/polish/depresja-depression>

Ten przewodnik jest przeznaczony dla osób z łagodnymi lub umiarkowanymi objawami depresji i jest adaptacją tego przewodnika samopomocy NHS:

<https://web.nth.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Depression%20and%20Low%20Mood.pdf>

Jeśli czujesz się przygnębiony, w stanie rozpacz, myśli samobójcze lub potrzebujesz wsparcia emocjonalnego, możesz zadzwonić do NHS 24 pod numer 111.

Telefon pogotowia ratunkowego 999.