

10 października Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

10 paź 2024 9:14 Autor: Maria Szumiłowicz

Święto to obchodzone jest corocznie od 1992 roku z inicjatywy Światowej Federacji Zdrowia Psychicznego (WFMH). Program Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego został stworzony, aby promować zdrowie psychiczne i zwiększać świadomość problemów związanych z chorobą psychiczną. Od samego początku Federacja wybierała temat, który będzie promowany w jej zestawie do planowania każdego roku.

źródło: Internet

dr n. med. Karolina Korwin-Piotrowska, specjalista psychiatra
DEPRESJA

DEPRESJA jest pojęciem niejednoznacznym. W języku potocznym mianem depresji określamy stan przygnębienia, chandry, gorszego samopoczucia. Jednak prawdziwa depresja – a raczej zaburzenia depresyjne – są zjawiskiem o wiele poważniejszym. Jest to zespół objawów, wśród których smutek stanowi kluczowy ale nie jedyny element. Przyjrzyjmy się zatem jak wygląda całość obrazu depresji.

1. Objawy emocjonalne: powolna utrata radości życia i odczuwania przyjemności - aż do całkowitego ich zaniku (anhedonia). Obniżenie nastroju utrzymujące się minimum 2 tygodnie często połączone jest ze zubożeniem („jest mi wszystko jedno, co się dzieje”), a nawet odczuciem pustki i wypalenia. U niektórych chorych można zaobserwować zmienny nastrój i trudności w kontrolowaniu emocji.

2. Objawy biologiczne:

A. Zaburzenia snu najczęściej objawiają się trudnościami w zasypianiu i utrzymaniu snu, sen jest płytki, przerywany. Charakterystyczne jest również budzenie się nad ranem (3.00–5.00) i niemożność ponownego zaśnięcia. Częstym zjawiskiem jest nadmierna senność - zarówno nocna, jak i w ciągu dnia. Trudno się wówczas wybudzić ze snu nocnego, pacjenci relacjonują, że „przesypiają całą noc i cały dzień” z niewielkimi przerwami.

B. Zmniejszenie lub utrata apetytu jest nierzadkim zjawiskiem w zaburzeniach depresyjnych. Chorzy często twierdzą, że jedzą na siłę, wręcz zmuszają się do spożywania posiłków. Czasami jednak możemy mieć do czynienia z nadmiernym łaknieniem a nawet objadaniem się (zwłaszcza słodyczami).

C. Spadek libido (popędu seksualnego) – brak lub znaczące zmniejszenie ochoty na seks występuje zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Życie seksualne nie sprawia przyjemności, ani nie daje satysfakcji – zwłaszcza że pacjenci często nie mają na nie siły.

D. Zaburzenia cyklu płciowego i zaburzenia miesiączkowania u kobiet.

E. Zaparcia.

F. Dobowe wahanie samopoczucia – czyli gorsze samopoczucie w godzinach porannych, południowych i wyraźne trudności z rozpoczynaniem dnia. W godzinach wieczornych następuje pewna poprawa nastroju i aktywności.

3. Pogorszenie funkcji poznawczych to znaczy poczucie osłabienia koncentracji uwagi, zapamiętywania czy przypominania faktów. Powyższe objawy stopniowo ustępują wraz z postępującym leczeniem depresji i poprawą nastroju.

4. Objawy behawioralne, wśród których najistotniejsze jest ograniczenie aktywności życiowej, utrata dotychczasowych zainteresowań, trudności w podejmowaniu nawet najprostszych działań, takich jak dbanie o higienę, ubieranie się czy uczesanie. Stopniowo postępuje utrata energii życiowej, wzmożona męczliwość i przewlekłe zmęczenie połączone z ograniczeniem codziennej aktywności.

Niekiedy zdarzają się specyficzne przypadki zaburzeń depresyjnych, spośród których warto zwrócić uwagę na następujące: Depresja sezonowa – pojawiająca się w okresie jesienno-zimowym, manifestująca się nadmierną sennością, znacznym obniżeniem poziomu energii życiowej i dużym apetytem na słodycze.

Depresja poporodowa – rozpoczynająca się w czwartym tygodniu po porodzie. Do najczęstszych objawów należy odczucie bycia niedobłą matką, lęk przed pozostawianiem samej z dzieckiem, obawa że sobie nie poradzi w roli matki. Występujące równolegle zmęczenie i niewyspanie potęguje zniechęcenie i wrażenie że nie podoła się nowym obowiązkom.

Depresja maskowana to zespół depresyjny, który przykrywają inne aniżeli obniżenie nastroju objawy chorobowe, na przykład

zaburzenia lękowe, zespół obsesyjno-kompulsywny, jadłowstręt psychiczny czy okresowe nadużywanie alkoholu, narkotyków, leków.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) depresja jest główną przyczyną niesprawności i niezdolności do pracy na świecie, a ponadto jest najczęściej spotykanym zaburzeniem psychicznym. Na świecie choruje na nią ok. 350 milionów ludzi, dwukrotnie częściej kobiety.

Artykuł powstał we współpracy z Wydziałem Współpracy Społecznej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego

<https://www.archiwum-wzp.pl/aktualnosci/10-pazdziernika-swiatowy-dzien-zdrowia-psychicznego-1>