

Światowy Dzień Walki z Depresją

21 lut 2025 10:44 Autor: Maria Szumiłowicz

W dniu 23 lutego obchodzimy Światowy Dzień Walki z Depresją. Celem jest szerzenie wiedzy na temat depresji, która dotyka miliony ludzi na całym świecie.

Depresja

Wg B. Łozy i T. Parnowskiego, autorów publikacji „Nowa depresja, nowe leczenie” jesteśmy uczestnikami wielkiego eksperymentu cywilizacyjnego, w którym żyjemy dłużej, szybciej, inaczej. Śpimy mniej, a pracujemy więcej. Za tym zjawiskami cywilizacyjnymi, za nowym stylem życia, podążają statystyki chorób. Będzie więcej chorób nowotworowych, krążeniowych, metabolicznych i... depresji.

Depresja należy do coraz częściej diagnozowanych chorób cywilizacyjnych XXI wieku. Może dotknąć każdego z nas, bez względu na wiek, płeć czy pochodzenie. Jest przyczyną cierpienia psychicznego i negatywnie wpływa na zdolność cierpiących na depresję osób

do wykonywania nawet najprostszych codziennych czynności, a niekiedy prowadzi do zniszczenia relacji z rodziną i przyjaciółmi oraz do niezdolności do pracy zarobkowej.

Depresja ma wiele twarzy. Osoba chorująca na depresję nie zawsze musi sprawiać wrażenie zaniedbanej, czy mieć myśli samobójcze. Osoby z depresją mogą normalnie pracować, uczestniczyć w życiu społecznym, a po powrocie do domu niesamowicie cierpieć, ściągając zakładaną „na pokaz” maskę. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) 350 milionów ludzi na świecie choruje na depresję. Wg różnych źródeł, w tym zestawień statystycznych, szacuje się, że w Polsce liczba ta wynosi około 1,5 miliona. Można podejrzewać, iż ilość osób cierpiących na depresję zwiększy się ze względu na pandemię koronawirusa oraz z uwagi na zdarzenia związane z wybuchem wojny w Ukrainie. Tym bardziej warto poświęcić jej należyłą uwagę i nie bagatelizować pierwszych symptomów.

Na depresję dwa razy częściej chorują kobiety, choć z dużym prawdopodobieństwem można stwierdzić, iż ilość chorujących mężczyzn jest niedoszacowana. Być może z powodu silnie zakorzenionego stereotypu mężczyzny, jako „silnego faceta, który nigdy nie płacze”,

co niesie za sobą rzadsze wśród mężczyzn decyzje o udaniu się po pomoc do psychiatry.

Depresja to wyniszczająca choroba charakteryzująca się uporczywie utrzymującym się uczuciem smutku, utratą zainteresowania czynnościami, które na ogół sprawiają chorej osobie przyjemność. Często towarzyszy jej niezdolność do wykonywania codziennych czynności,

a stan ten utrzymuje się co najmniej przez okres dwóch tygodni. Objawy depresji powodują istotny stres lub zaburzenia funkcjonowania w obszarze społecznym, zawodowym, bądź w innym ważnym obszarze funkcjonowania.

Depresja ma znaczący negatywny wpływ na ogólne funkcjonowanie oraz jakość życia:

- ma istotny wpływ na życie zawodowe, sukces finansowy oraz relacje z innymi osobami,
- powoduje największą liczbę dni nieobecności w pracy wśród wszystkich zaburzeń fizycznych oraz psychicznych,
- wiąże się z częstym występowaniem zaburzeń współistniejących, co ma duży wpływ na usługi zdrowotne, społeczeństwo i jakość życia,
- nieleczona może skracać przewidywany czas przeżycia nawet o 10 lat.

Epizod depresyjny może ustąpić sam, trwając nawet pół roku. Może jednak nie minąć, powodując spustoszenie psychofizyczne.

Jeśli doświadczamy trwającego dłużej niż dwa tygodnie obniżenia nastroju, braku chęci, energii, motywacji do działania, jeśli pojawiają się problemy ze snem czy apetytem, nie należy zwlekać! Warto odpowiednio wcześniej zgłosić się do specjalisty zdrowia psychicznego. Zyskujemy wówczas szansę na szybką poprawę zdrowia.

TELEFON ZAUFANIA – Pod numerem 116 111 dzieci i młodzież mogą anonimowo i bezpłatnie porozmawiać o swoich problemach

Źródło: Informator o zaburzeniach i chorobach psychicznych oraz o pomocy medycznej dostępnej w województwie zachodniopomorskim 2024, Internet

https://www.archiwum-wzp.pl/aktualnosci/swiatowy-dzien-walki-z-depresja?mobile_switch=standard