



## Wywiad z psychologiem

*23 lutego obchodzimy Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją. Jest to wyraz solidarności z osobami chorującymi na tę chorobę. Statystyki podają, że dotyka ona 350 mln ludzi na całym świecie. W Polsce na depresje choruje 1,5 mln ludzi. W wyniku pandemii i izolacji z nią związaną ta liczba mogła się podwoić. Na temat depresji rozmawiamy z Panią Martyną Kaźmierczak - psycholog z Dyspozytorni Medycznej Łódzkiego Urzędu Wojewódzkiego w Łodzi.*

**Każdy z nas ma nieraz gorszy nastrój, potrzebuje zwolnić, poleniuchować. Kiedy powinno nam się zapalić „czerwone światło”, że coś z nami lub z naszymi bliskimi jest nie tak? Jakie są pierwsze objawy depresji?**

Punktem wyjścia w rozmowie na temat depresji jest uświadomienie sobie, że depresja jest poważną chorobą i w odróżnieniu od chwilowego spadku kondycji psychicznej, czy chwilowego odczuwania smutku, który jest normalną i bardzo potrzebną reakcją organizmu, zaburzenia depresyjne charakteryzują się silnymi i uporczywymi objawami, które destabilizują funkcjonowanie człowieka. Depresja powoduje duże cierpienie, więc to tzw. „czerwone światło” powinno nam się zapalić wtedy, gdy zauważymy u siebie lub naszych bliskich zmiany w codziennym funkcjonowaniu.

Pierwszą grupą objawów będą te, które dotyczą sfery emocjonalnej: krytyczne obniżenie nastroju, smutek, który ma charakter stały i przenika do myśli osoby chorej. Objawia się to negatywnymi myślami na temat świata, na temat siebie samego, na temat przyszłości. Smutek osoby cierpiącej na depresję widać w spowolnieniu psychoruchowym, w mimice chorego, czasami w jego wyglądzie. Bardzo charakterystyczną emocją jest również silne poczucie winy, nieadekwatne do sytuacji oraz anhedonia, czyli niemożność odczuwania przyjemności. Wszystkie czynności, które do tej pory sprawiały radość, były źródłem satysfakcji nie są już w kręgu zainteresowania chorego na depresję.

Niepokojące mogą być również objawy związane z zaburzeniami funkcji poznawczych, osoba chorująca na depresję może mieć zaburzenia koncentracji, pamięci, myślenia. Temu wszystkiemu towarzyszy nadmierna męczliwość i zaburzenia somatyczne takie jak:



dolegliwości bólowe, zaburzenia miesiączkowania u kobiet, zaparcia, szумы uszne, zaburzenia widzenia.

To co jest charakterystyczne dla tej choroby to, to że u osób na nią chorujących zmieniają się rytmy życiowe, czyli występują zaburzenia snu, przybierające postać wczesnorannego wybudzania, któremu towarzyszy lęk, trudności z ponownym zaśnięciem. Zdarza się również nadmierna senność, która nie przynosi odprężenia, ukojenia.

Widzimy więc, że objawy występujące w przypadku depresji znacząco różnią się od zwykłego przygnębienia, czy gorszego dnia.

Tak naprawdę objawów depresji może być bardzo dużo. Nie muszą wystąpić wszystkie, depresja może mieć bardzo różny przebieg.

### **Kiedy bezwzględnie należy udać się do specjalisty?**

W każdym przypadku jeśli niepokoi nas stan zdrowia lub podejrzewamy u siebie lub bliskich zaburzenia depresyjne warto skonsultować się ze specjalistą.

W przypadku pojawienia się myśli lub tendencji samobójczych należy bezwzględnie i niezwłocznie skontaktować się lekarzem lub wezwać pogotowie.

### **Czy istnieją jakieś testy, narzędzia pomocnicze, które pomogą nam zdiagnozować depresję?**

Tak, istnieją narzędzia samoopisowe, dzięki którym możemy stwierdzić czy występują u nas objawy depresji. Należy tylko pamiętać, że są to narzędzia pomocnicze, które nie mogą zastąpić badania lekarskiego. Podstawowym narzędziem do diagnozowania depresji jest wywiad psychiatryczny.

Depresja może mieć różny przebieg, ale zawsze należy pamiętać, że jest to choroba przewlekła i nawracająca, nieleczona i w najcięższej postaci może prowadzić do aktów autoagresji, czyli prób samobójczych. Jest chorobą śmiertelną i nie należy jej lekceważyć i w każdym, przypadku kiedy ją podejrzewamy, należy ją skonsultować ze specjalistą.

### **Kto jest najbardziej narażony na tę chorobę? Co wyzwała depresję?**

Narażeni jesteśmy wszyscy, może zachorować każdy, bez względu na wiek, płeć, pochodzenie status społeczny. Częściej depresję diagnozuje się u kobiet (może mieć to związek z gospodarką hormonalną i z kontekstem społecznym - kobiety częściej proszą o pomoc, częściej chodzą do różnych specjalistów). Depresja dotyka częściej osób powyżej 50. r.ż., zmagających się



z przewlekłymi chorobami. Niestety coraz częściej diagnozowana jest również u dzieci i młodzieży. W ostatnich latach widzimy w tych statystykach tendencję wzrostową.

Na depresję może zachorować każdy, ma ona podłoże wieloczynnikowe. Trudno powiedzieć co jest konkretnym wyzwalaczem. Możemy tutaj mówić o wielu czynnikach tj. podatność genetyczna i biochemiczna - związana z biochemią mózgu, z niedoborami neuroprzekazników, które odpowiadają za regulację nastroju i odczuwanie przyjemności.

Podatność psychologiczna - cechy osobowości, nasz sposób myślenia o sobie samym oraz podłoże środowiskowe: silny stres, traumatyczne wydarzenia - to również wyzwalacze depresji. Więc tak naprawdę to interakcja różnych czynników. Nasze tempo życia- jeśli jest intensywne, jeśli nie dbamy o regenerację naszych zasobów- to również może w pewnym momencie przyczynić się do rozwoju depresji.

**Czy możemy działać profilaktycznie? Czy możemy zapobiegać depresji? W jaki sposób naładować nasze życiowe akumulatory żeby zmniejszyć naszą podatność na wystąpienie depresji?**

Bardzo ważna jest tzw. higiena życia: dbanie o sen, o regenerację, prawidłowy sposób odżywiania się, równowaga pomiędzy pracą a odpoczynkiem, odpowiednia aktywność fizyczna, posiadanie pasji i zainteresowań. To wszystko są czynniki chroniące.

Oczywiście samoświadomość - jeśli pojawiły się już u nas zniekształcenia poznawcze jak np. widzenie wszystkiego w czarnych barwach, warto wtedy zwrócić się do specjalisty o pomoc. Psychoterapia może pomóc zmodyfikować nasz sposób myślenia, aby był bardziej konstruktywny dla nas. Niezwykle istotną sprawą jest również znajomość naszych emocji, różnicowanie ich, nazywanie, umiejętność mówienia o nich. To jest czynnik chroniący. Kolejnym elementem jest wsparcie społeczne. Dbałość o relacje z innymi ludźmi, o ich jakość. Równie ważna jest samoakceptacja - przekonanie, że zasługujemy na szacunek, na miłość nie tylko wtedy gdy jesteśmy idealni, perfekcyjni. To są takie rzeczy, które mogą nas uchronić przed zachorowaniem.

**Dlaczego depresja jest tematem tabu w naszym społeczeństwie? Dlaczego przyznanie się do tej choroby wciąż budzi tak duże emocje?**

W Polsce coraz częściej mówi się na temat depresji, powstają kampanie społeczne, psychoedukacyjne, profilaktyczne. Można zauważyć, że coraz więcej znanych osób opowiada o swoich doświadczeniach związanych z tą chorobą.



Mimo wszystko, nadal istnieje wiele mitów, wiele stereotypów, które problem depresji trywializują. Uważam, że jest to związane także z tym, że często nadużywamy tego pojęcia, nazywając gorszy dzień depresją. To powoduje, że powstają różnego rodzaju mity, że jest to fanaberia, rodzaj słabości, lenistwa. Jest to bardzo krzywdzące, ponieważ depresja to poważna choroba. Te krzywdzące mity i stereotypy na pewno nie pomagają w przyznaniu się do tej choroby i mówieniu o swoich trudnościach. Osoby chorujące czują się napiętnowane i niezrozumiane.

### **W jaki sposób leczy się depresję?**

Najbardziej skuteczną metodą leczenia tej choroby jest połączenie psychoterapii i farmakoterapii. Oczywiście to wygląda bardzo indywidualnie. Niezwykle istotne jest podkreślenie, że leki stosowane w leczeniu depresji są bezpieczne, nie uzależniają, mają ochronne właściwości dla mózgu, pomagają w prawidłowym działaniu funkcji poznawczych.

### **Co zrobić jeśli podejrzewamy depresję u kogoś bliskiego? W jaki sposób przekonać osobę bliską do rozpoczęcia leczenia?**

Bardzo ważne jest uświadomienie sobie, że niechęć i opór do podjęcia leczenia może wynikać z samej choroby, więc nasza uważność, wiedza na temat przebiegu depresji jest bardzo pomocna. Osobie chorej możemy pomóc w bardzo prosty sposób. Oferując wsparcie w umówieniu wizyty u specjalisty, nie licząc na to, że osoba chora sama to zrobi, bo zwyczajnie może nie mieć na to siły, energii. Pomoc w umówieniu wizyty oraz nasza czujność, uważność, towarzyszenie w trakcie wizyt, pilnowanie terminów będą niezwykle pomocne w przebiegu procesu leczenia depresji.

*O depresji z Panią psycholog Martyną Kaźmierczak rozmawiała Pani Wioletta Krakala, starszy inspektor wojewódzki w Wydziale Zdrowia w Łódzkim Urzędzie Wojewódzkim w Łodzi.*