

23 lutego - Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

23 lutego – Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją został ustanowiony przez Ministra Zdrowia w 2001. Jest on obchodzony w dniu 23 lutego. Według Światowej Organizacji Zdrowia depresja jest czwartą najpowszejną chorobą na świecie i jedną z głównych przyczyn samobójstw.

Depresja najogólniej to stan wygaszonej motywacji i energii życiowej z towarzyszącym jej obniżonym nastrojem i smutkiem jako emocją dominującą oraz wieloma dolegliwościami somatycznymi i psychicznymi. Dzieli się na endogenną – uwarunkowaną biologicznie i egzogenną – wywołaną traumatycznymi okolicznościami czy mieszaną. Objawy obejmują szeroki wachlarz i uzależnione są od wielu czynników tj. kompetencje wewnętrzne, wcześniejsze doświadczenia, styl zarządzania stresem. Do najczęstszymi występujących symptomów choroby należą: przygnębienie, brak radości i życia, utrata zainteresowań, problemy ze snem, spadek libido, bóle głowy czy podbrzusza. Choroba wyniszcza organizm i odbiera chęć do życia, mogą też pojawić się myśli samobójcze. Dotyka ona około 10% populacji naszego globu, a w Polsce choruje na nią szacunkowo 1,5 mln. osób, choć symptomy depresji lub jej epizody obserwuje u siebie nawet 60% naszego społeczeństwa. Depresja to choroba, która może dotknąć każdego bez względu na wiek, płeć, kolor skóry czy narodowość. Dotyka ona zarówno ludzi bogatych jak i biednych, mieszkańców wsi i wielkich miast, dzieci i osoby starsze. Nie oznacza to jednak, że prawdopodobieństwo zachorowania na depresję jest takie samo dla każdego. Badania pokazują, że w pewnych grupach to zaburzenie występuje znacznie częściej niż w innych. Formy leczenia dobierane są zawsze indywidualnie, po dokładnym rozpoznaniu rodzaju choroby. Powinno obejmować w zależności od potrzeb leczenie farmakologiczne, którego głównym zadaniem jest wyrównanie nastroju i psychoterapię w celu podniesienia samooceny, poczucia sprawstwa swojego życia, a także zwiększenia świadomości własnych emocji i odzyskania kontroli nad nimi.

Trzeba jednak pamiętać, że depresja nie zawsze objawia się obniżonym nastrojem i przygnębieniem, a chory może przybierać maski, które utrudniają zdiagnozowanie choroby. U młodych osób depresję mogą nasilać trudności związane z procesem kształtowania się tożsamości i kryzys rozwoju osobowości. W przypadku młodzieży choroba ma często niestereotypowy przebieg - objawy to m.in. zaburzenia koncentracji, rozdrażnienie, zmęczenie, złe samopoczucie fizyczne, niskie poczucie własnej wartości, izolowanie się i zachowania autodestrukcyjne. Symptomy te są przypisywane trudom okresu dojrzewania i przez to bagatelizowane.

Więcej o przyczynach depresji, objawach, profilaktyce i leczeniu można przeczytać na stronach internetowych kampanii społecznych:

- twarzedepresji.pl

- forumprzeciwdepresji.pl

- stopdepresji.pl

Źródło:



Publikowane od
czw., 22.02.2024 - 9:50
Publikowane do
wt., 01.02.2028 - 9:50