

UWAGA DEPRESJA!

Drodzy rodzice!

Depresja jest poważnym problemem zdrowotnym i może dotknąć w każdym wieku, także ludzi bardzo młodych. Zdarza się, że reakcja na stres wynikający z różnych problemów życiowych, konfliktów, osamotnienia, choroby, problemów z pracą lub pieniędzmi jest tak silna, że może prowadzić do depresji. W najgorszym przypadku depresja może być przyczyną samobójstwa.

Znajomość objawów depresji może pomóc w poszukiwaniu porady lekarskiej tak szybko, jak to tylko możliwe.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) opisuje następujące objawy depresji:

- *Bezsenna lub nadmierna senność*
- *Utrata energii życiowej, odczuwanie ciągłego zmęczenia*
- *Utrata zainteresowań nawet codziennymi czynnościami*
- *Utrata apetytu lub jego wzmożenie*
- *Trudności z koncentracją*
- *Płaczliwość*
- *Przygnębienie i smutek*
- *Negatywne myśli*
- *Poczucie beznadziejności*
- *Odczuwanie napięcia*
- *Poczucie winy*
- *Spowolnienie*

Jeśli przez co najmniej 15 dni występuje 5 spośród wymienionych objawów, może to oznaczać depresję!

W dniu 7 kwietnia, jak co roku, obchodzony będzie Światowy Dzień Zdrowia. W roku 2017 problemem zdrowotnym, któremu z tej okazji poświęcone będą różne działania informacyjne i profilaktyczne jest właśnie depresja. Już teraz w mediach widoczne są materiały na temat depresji, hasło prowadzonej kampanii to „Depresja – porozmawiajmy o niej”. Z raportu opublikowanego przez WHO wynika, że depresja jest drugą najczęściej występującą przyczyną zgonów ludzi młodych (w grupie osób w wieku 15-29 lat). Ale depresji można zapobiegać i można ją leczyć. Lepsze zrozumienie tego, czym jest depresja i w jaki sposób można jej zapobiegać lub leczyć może zachęcić więcej osób do szukania pomocy.

Główne przesłanie kampanii WHO

- Depresja to powszechnie występujące zaburzenie psychiczne, które dotyka osoby w każdym wieku, ze wszystkich środowisk i we wszystkich krajach.
- Ryzyko depresji wzrasta w sytuacji ubóstwa, bezrobocia, zdarzeń życiowych, takich jak śmierć bliskiej osoby czy rozpad związku, a także w przebiegu innej choroby fizycznej i problemów spowodowanych nadużywaniem alkoholu i przyjmowaniem narkotyków.
- Depresja jest przyczyną cierpienia psychicznego i może wpływać na zdolność do wykonywania nawet najprostszych, codziennych czynności, niszcząc niekiedy relacje z rodziną i przyjaciółmi.
- Nieleczona, może uniemożliwiać chorym osobom pracę lub uczestniczenie w życiu rodzinnym i społecznym.
- W najgorszym przypadku depresja może doprowadzić do samobójstwa.
- Depresji można skutecznie zapobiegać i można ją leczyć. Leczenie na ogół obejmuje terapię wymagającą prowadzenie rozmowy lub przyjmowania leków przeciwdepresyjnych lub połączenie obu metod.
- Przewyciężenie często spotykanej stygmatyzacji depresji spowoduje, że więcej osób będzie szukało pomocy.
- ***Rozmowa z osobami, którym się ufa może być pierwszym krokiem do wyjścia z depresji.***