

Depresja jest chorobą, którą naukowcy określają jako zaburzenie psychiczne. Przyczyną jej mogą być czynniki genetyczne, społeczne bądź psychologiczne.

Te ostatnie są głównym powodem zachorowań na tą chorobę, która znajduje się na czwartym miejscu największych problemów zdrowotnych na świecie.

Depresja to poczucie braku sensu dalszego życia tak mocno cechuje tę dolegliwość. Człowiek zdrowy nawet w połowie nie będzie w stanie zrozumieć chorego na depresję. Z pozoru wygląda ona jak zwykły brak nastroju, czyli popularnie „dołek”. Zbyt częste tego rodzaju samopoczucie to pierwszy krok do przygnębienia, które z biegiem czasu zamienić może się w poważny problem. Najczęstszą przyczyną wyżej wymienionego zaburzenia psychicznego jest obniżenie poczucia własnej wartości lub jego brak, a nieporównywalnie często wiąże się ono z kompleksami natury wyglądu fizycznego oraz krytyki ze strony rodziny, przyjaciół czy partnera. Osoba chora na depresję usilnie, choć nieświadomie, próbuje doszukać się szeroko pojętego poczucia winy wyłącznie we własnej osobie, w tym co robi, mówi. Bardzo duże znaczenie mają również silne emocje związane z bodźcami zewnętrznymi, np. śmiercią bliskiej osoby. Utrata któregoś z rodziców, męża, dziecka czy przyjaciela wymierza ogromny cios, którego skutków potencjalny chory nie potrafi udźwignąć. Osoba taka będzie często mylnie przeświadczona o swojej beznadziejności. W tzw. grupie ryzyka znajdują się również kobiety po porodzie.

Duży wpływ na rozwój depresji mają także zaburzenia neuroprzekazników, które przekazują informacje z jednych komórek do drugich. Oznacza to, że zostaje zakłócona aktywność substancji chemicznych, które odpowiedzialne są za prawidłowe funkcjonowanie mózgu człowieka, w większości odpowiadające za nastrój. Nie jest powiedziane, że prowadzić będzie ona do depresji, ale może przyczynić się do powstania predyspozycji do tej choroby.

W niektórych przypadkach przyczyną depresji jest całkowicie nieznaną i pojawia się znikąd. Wtedy mówimy o przyczynie endogennej. Z tego rodzaju depresją człowiek się rodzi, a leczenie wymaga długotrwałego procesu. Jeżeli dany stan utrzymuje się dłużej niż dwa tygodnie, powinno się niezwłocznie zgłosić do specjalisty. Niestety wiele osób bagatelizuje problem, a potem może być za późno.

Nic mi się nie chce, nic mnie nie cieszy

Utrata radości, oraz brak chęci do wykonywania podstawowych czynności codziennych to symptomy,



Depresja – możesz z nią wygrać

które zwiastują pierwsze objawy depresji. Jeżeli trudność stwarza nam nawet poranne wyjście z łóżka, problem robi się coraz bardziej poważny. Gdy tracimy zainteresowanie kontaktami towarzyskimi, codziennymi obowiązkami, takimi jak praca, a jedyną „atrakcją” chorego stają się cztery ściany własnego mieszkania, możemy mówić o stanie, który wymaga konsultacji z lekarzem i pomocy medycznej. Niekiedy wystarczą spotkania z psychologiem lub psychiatrą, w niektórych przypadkach konieczne są specjalistyczne leki.

Bardzo dobre skutki w leczeniu depresji odnosi terapia indywidualna i grupowa, w których znaną specjalistką

” **Podstawą jest terapia, rozmowa, pogadanka ze specjalistą, który wysłucha, zrozumie, poradzi. Dla osób, u których występuje depresja niezwykle ważne jest wysłuchanie ich problemów.**

jest mgr Iwona Kajzer-England, psycholog kliniczny. Jej wieloletnie doświadczenie w badaniach i diagnozie psychologicznej pozwala na skuteczne leczenie osób dotkniętych problemem depresji. W kręgu psychologów cieszy się uznaniem na wielu płaszczynach, w szczególności

w walce z problemami emocjonalnymi, nerwicowymi, kryzysu tożsamości czy poczuciem wyobcowania. Mgr Iwona Kajzer-England pomaga radzić sobie z problemami lękowymi oraz emocjonalnymi, z depresją i obniżeniem nastroju czy nadmiernym stresem. Terapie prowadzone



” **Naturalnym zachowaniem człowieka jest wspieranie bliskich mu osób. Przy takiej chorobie jak depresja, niezwykle ważne jest podejście. Przyznanie się chorego do swojego stanu jest równoznaczne z przyznaniem się do swoich słabości, kompleksów.**

przez nią poprawiają poczucie własnej wartości, pomagają przezwyciężyć m. in. kryzys tożsamości, a nawet problemy psychosomatyczne.

Jak leczyć depresję

Psycholog Kajzer-England, w klinice My Medyk, opiera się wyłącznie na potrzebach każdej osoby oczekującej od niej pomocy. Posiada bogate doświadczenie w terapii kognitywno-behawioralnej czy terapii dialektyczno-behawioralnej. Proponowaną przez nią metodą jest szczegółowe przeanalizowanie problemu i dostosowanie terapii indywidualnie do potrzeb osoby zainteresowanej. Główną metodą stosowaną przez panią magister nie jest technika terapeutyczna, a relacja terapeutyczna. Techniki owszem, włączone w odpowiednim momencie są tutaj niezbędne, jednak to przebieg terapii pacjenta stanowi tu kluczowe znaczenie.

Statystyki mówią, że niepełna 20 proc. osób cierpiących na zaburzenia psychiczne poddaje się leczeniu przez specjalistów, ponad połowa nie chodzi do nich w ogóle. Ci ostatni najczęściej „budzą się” nagle parę lat później, gdzie na całkowite wyleczenie przy odrobinie chęci szanse istnieją, lecz przy długiej, wymagającej wiele wysiłku drodze. Aby tego uniknąć należy przeanalizować swój stan emocjonalny i zwrócić uwagę na podstawowe objawy choroby, którymi są:

- brak lub znaczne obniżenie poczucia własnej wartości
- zmęczenie, spadek energii, uczucie pustki
- smutek, zaburzenia lub brak snu
- problemy z apetytem oraz koncentracją
- lęk, bezradność, nieustanne poczucie winy
- niepokój, myśli samobójcze, ataki paniki
- brak zainteresowania dla codziennych czynności, również seksem.

Jeżeli chociaż połowę z nich przypiszemy sobie, potrzebna jest nam niezwłoczna rozmowa z psychologiem bądź psychiatrą. Najważniejsze w leczeniu, choć nie jest ono łatwe, jest otwarte mówienie o problemie.

Leczenie farmaceutyczne a terapia

W większości przypadków pacjenci proszą o leki, które pomogą im pokonać zły stan zdrowia, nie zdając sobie sprawy, że ich działanie ma charakter pomocy dodatkowej. Podstawą jest terapia, rozmowa, pogadanka ze specjalistą, który wysłucha, zrozumie, poradzi. Dla osób, u których występuje depresja niezwykle ważne jest wysłuchanie ich problemów. Czasem nawet wyrzucenie z siebie problemu działa kojąco, a choremu powoli wraca ochota do życia. Droga do całkowitego wyleczenia depresji jest długa i powolna, zależy również od stadium zaawansowania przypadku. W każdym jednak niezbędne są chęci. Depresja leczona prawidłowo prowadzi do zupełnego ustąpienia u ponad połowy leczonych osób.

Magiczna moc wsparcia

Naturalnym zachowaniem człowieka jest wspieranie bliskich nam osób czy to z rodziny, czy z kręgu przyjaciół. Przy takiej chorobie jak depresja, niezwykle ważne jest podejście. Przyznanie się chorego do swojego stanu jest równoznaczne z przyznaniem się do swoich słabości, w większości wynikających z kompleksów. Rady typu „weź się w garść” czy „zrób coś ze sobą” mogą powodować jeszcze większe zniechęcenie. Stanowczo odradza się również wszelkie nakazy, namawianie do czegoś na co chory nie ma ochoty. Namawianie do podejmowania trudnych, czasem życiowych decyzji także nie jest na miejscu – mogą być one błędne i nie do rozwiązania w przyszłości.

Ważne jest, aby otoczyć chorą osobę opieką, troską i przede wszystkim zrozumieniem. Niekiedy sama obecność kogoś bliskiego i świadomość, że można na niego liczyć przyspiesza rezultaty terapii, a pacjent szybciej odzyskuje zdrowie. Pamiętaj, z depresją można walczyć i wygrać. □

My Medyk

My Medyk Dental and Medical Centre

tel. 0208 997 9191
www.facebook.com/mymedyk