

## 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 najpoważniejszą chorobą na świecie i jedną z głównych przyczyn samobójstw.

Choroba może dotknąć każdego człowieka bez względu na płeć, wiek czy status społeczny. Często rozwija się latami, dyskretnie i powoli odbierając radość z życia. Depresja dotyka ludzi w różnym wieku, z różnych środowisk i mieszkających we wszystkich krajach. Depresja jest chorobą, którą charakteryzuje uporczywy smutek, brak energii, brak zainteresowania czynnościami, które dotąd sprawiały przyjemność i dawały satysfakcję. Problemy ze snem (bezsenność lub ospałość), niepokój, trudności z koncentracją, utrata poczucia własnej wartości, poczucie winy lub beznadziei istnienia, myśli o samookaleczeniu lub wręcz uporczywe myśli samobójcze – to cechy charakterystyczne tej choroby.

Depresja to nie tylko problemy z nastrojem. Do zaburzeń psychicznych dołączają objawy somatyczne, czyli cielesne. Na skutek symptomów depresji chorzy zaczynają zaniedbywać codzienne obowiązki – pracę, szkołę, higienę osobistą. Problemem stają się dla nich podstawowe czynności takie jak wstanie z łóżka czy pójście do sklepu.

Celem ustanowienia dnia było upowszechnianie wiedzy na temat depresji i innych zaburzeń z nią związanych. Obecnie depresja jest najczęstszą chorobą psychiczną. Zachorowalność roczna wynosi 6-12 % wśród osób dorosłych, w tzw. sile wieku, a u osób w wieku podeszłym jest wyższa i sięga nawet ponad 15 %. Szacuje się także, że około 30-50 % ludzi cierpiało chociaż raz w swoim życiu na zaburzenia depresyjne.

Mimo faktu, że choroba występuje bardzo często, osoby na nią cierpiące wstydzą się szukać pomocy.

Osoby, które nie doświadczyły depresji, często są przekonane, że zaburzenia depresyjne to jedynie fanaberia “słabych” ludzi. Jest to, oczywiście, nieprawda (i w dodatku krzywdzący osąd). Większość osób cierpiących na depresję, gdyby mogło, z pewnością wybrałoby radosne, zwyczajne życie.

Depresję można (i powinno się) leczyć. Najkorzystniejsze są metody kompleksowe, czyli połączenie psychoterapii i farmakoterapii. Bardzo istotna jest również edukacja – objaśnianie pacjentowi, na czym polega choroba i czego może się spodziewać. Ważne, by o depresji możliwie dużo wiedzieli również najbliżsi chorego. Najczęstszą metodą psychoterapii jest tak zwana terapia poznawczo-behawioralna, która skupia się na analizowaniu problemów i wykształcaniu pozytywnych reakcji.