

Cykl „Dziś jest dzień...”

23 Lutego – Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją obchodzony jest 23 lutego każdego roku. Został ustanowiony w 2001 roku przez Ministra Zdrowia i ma na celu aby zwiększanie świadomości na temat depresji – choroby, która może dotknąć każdego, niezależnie od wieku, płci czy sytuacji życiowej. Jego kolejnym celem jest przełamywanie stereotypów, zachęcanie do rozmowy o zdrowiu psychicznym oraz przypominanie, że depresja jest chorobą, którą można i należy leczyć – mówi **Karolina Kostkiewicz z Podkarpackiego NFZ**.

To dzień solidarności z osobami chorującymi, ale także moment, by podkreślić, jak ważna jest wczesna reakcja, wsparcie bliskich i dostęp do profesjonalnej pomocy. Rozmowa, zrozumienie i empatia mogą być pierwszym krokiem do poprawy samopoczucia i powrotu do zdrowia.

Pamiętajmy — szukanie pomocy to oznaka odwagi, a nie słabości. Nikt nie musi zmagać się z depresją samotnie. Dlatego zachęcamy dziś do przeczytania krótkiej rozmowy z naszą Ekspertką **Martyną Szubart, psychologiem z Fundacji Pro-Fil**.

Depresja to nie tylko smutek – 5 mniej oczywistych sygnałów, na które zwracają uwagę Eksperci

Depresja często rozwija się w sposób trudny do zauważenia. Nie zawsze zaczyna się od wyraźnego obniżenia nastroju. Czasem pojawia się poprzez subtelne zmiany w myśleniu, przeżywaniu emocji czy codziennym funkcjonowaniu. Oto pięć obszarów, które w rozmowie terapeutycznej mogą mieć kluczowe znaczenie w rozpoznaniu pierwszych sygnałów choroby:

1. Zmiana w przeżywaniu radości i zaangażowania. Czy to, co kiedyś było ważne i przyjemne, nadal daje satysfakcję?

W depresji bardzo często pojawiają się zmiany w przeżywaniu radości, satysfakcji oraz zaangażowania. Jednym z objawów najczęściej pojawiających się jest anhedonia czyli stan w którym osoba w depresji traci zdolność do odczuwania przyjemności.

Tak naprawdę oznacza to że dana osoba doświadcza braku motywacji, odczuwa słabiej radość, ma poczucie „odcięcia” czyli stanu w którym nic nie cieszy oraz zmniejszony napęd – czyli mniej energii do podejmowania działań.

W depresji często to co kiedyś dawało satysfakcję przestaje dostarczać pozytywnych wrażeń. Wiele osób opisuje to takimi zdaniami jak „Wiem, że powinnam się cieszyć, ale nie potrafię” lub „To nie to samo co kiedyś”.

Ważne jest rozróżnienie depresji od zmęczenia i kryzysu sytuacyjnego:

- w zmęczeniu radość pojawia się po odpoczynku
- w kryzysie przyjemność się pojawia, ale jest ograniczona przez problem jaki napotkała jednostka
- w depresji utrata odczuwania szczęścia jest długotrwała, stan taki musi utrzymywać się min. 2 tygodnie lub dłużej.

2. Wewnętrzny sposób mówienia o sobie. Jak wygląda dialog wewnętrzny w sytuacjach porażki, błędu lub trudności?

W depresji zmienia się nie tylko nastrój, ale również sposób mówienia o sobie. Nasz wewnętrzny dialog staje się surowy, bezlitosny często uogólniający. Nie jest to samokrytyka tylko podważanie własnej wartości.

W depresji występuje tzw. negatywna triada poznawcza opisana przez Arona Becka składająca się na: negatywne przekonanie:

- o sobie „jestem niewystarczająca”
- o świecie „wymagający i niebezpieczny” i
- o przyszłości „nic nie zmieni się na lepsze”.

3. Spadek energii i trudność w rozpoczynaniu działania. Czy codzienne obowiązki zaczynają wymagać nieproporcjonalnie dużego wysiłku?

W depresji codzienne obowiązki zaczynają „ważyć” więcej. Trudności pojawiają się z takimi czynnościami jak wstanie z łóżka, zrobienie posiłku, odebranie telefonu czy zrobienie podstawowych zakupów. W depresji trudnością nie jest brak energii ale podjęcie się działania. Jest to tzw. zaburzenie popędu psychoruchowego. Osoba w depresji trwa w błędnym kole: brak energii – odkładanie czynności na później – poczucie winy – spadek samooceny – jeszcze większa niechęć i spadek energii.

4. Zmiana w przeżywaniu emocji. Czy emocje stają się przytłaczające, czy raczej pojawia się poczucie pustki i zubożenia?

W depresji obserwujemy różne stany. Przeżywanie emocji może iść w kierunku nadmiaru i przytłoczenia lub pustki i zubożenia. Podczas przytłoczenia emocjonalnego obserwujemy głęboki smutek, płaczliwość, małe trudności które potrafią wywołać nieproporcjonalną reakcję, stałe napięcie, intensywne poczucie winy i wstydu za własne zachowanie. Jest to stan dużej wrażliwości i przeciążenia układu nerwowego. Podczas emocjonalnej pustki pojawiają się braki w odczuwaniu radości, ekscytacji, zauważa się brak spontanicznych reakcji, osoby często opisują to jako poczucie że w ich życiu „nic się nie dzieje”. Może pojawić się również mieszanka obu tych stanów np. na co dzień osoba odczuwa pustkę ale przy małym sygnale pojawia się fala emocji, po której wraca się do stanu obojętności.

5. Myślenie o przyszłości i poczucie sensu. Czy pojawia się trudność w wyobrażaniu sobie przyszłości lub przekonanie, że nic nie może się zmienić?

Osoba myśląca o przyszłości, a zmagająca się z depresją ma zawężoną perspektywę co oznacza, że ciężko jej wyobrazić sobie co będzie za kilka miesięcy, zanika snucie marzeń, nie pojawia się ekscytacja i myśl co ma się wydarzyć. Osoba straci poczucie wpływu, które można porównać to do wyuczonej bezradności czyli stwierdzenia, że działanie nie ma sensu. Spadek poczucia sensu, rzeczy które były ważne jak relacje, praca, rozwój przestają takie być. W depresji trudnością nie jest brak celu ale brak łączenia emocji z planami – podsumowuje **Martyna Szubart**.

Depresja na Podkarpaciu

Statystyki nie kłamią, a Podkarpacki NFZ ma wiedzę od samego źródła, czyli poradni i oddziałów szpitalnych – mówi **Rafał Śliż, rzecznik prasowy Podkarpackiego NFZ**. Choć jeden epizod depresyjny był w całym ubiegłym roku powodem wizyty u specjalisty aż 29 879 Pacjentów!

Czasami pojawiają się opinie, że depresja dotyczy tylko wybranych grup wiekowych – a to nieprawda. To choroba, którą można leczyć i z którą zmagają się zarówno młode osoby jak i starsze. Oto konkretne dane.

Grupa wiekowa	Liczba pacjentów
0-17	865
18-34	4 218
35-44	4 613
45-54	6 309
55-64	6 493
65-74	5 198
75+	3 099

Procentowo, największą grupę stanowią pacjenci w wieku 45-54 oraz 55-64 lat. Dzieci 2,9%, a osoby w starsze niż 75 lat – 10,4%. Choroba nie patrzy zatem w kalendarz i to ile mamy lat. Zawsze gdy potrzebujemy pomocy lub podejrzewamy, że sami nie poradzimy sobie z problemem, zwrócimy się po pomoc do specjalistów – mówi **Rafał Śliż, rzecznik prasowy Podkarpackiego NFZ**.

#DziśJestDzień... 23 lutego

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Podkarpacki Oddział Wojewódzki w Rzeszowie

Gdy wszystko jest w porządku, pamiętaj o:

- dbaniu o regularny sen i odpoczynek
- codziennej aktywności fizycznej (nawet krótki spacer ma znaczenie)
- zdrowej, regularnej diecie
- dawaniu sobie prawa do gorszego dnia

Gdy dzieje się coś złego, pomocy w ramach NFZ udzieli np.:

- lekarz Podstawowej Opieki Zdrowotnej
- poradnia psychologiczna
- poradnia zdrowia psychicznego

Potrzebujesz więcej informacji? Skorzystaj z naszej pomocy:

- Telefoniczna Informacja Pacjenta 800 190 590 numer bezpłatny i czynny całą dobę
- Centrum Wsparcia 800 70 222 numer bezpłatny i czynny całą dobę
- Internetowe Konto Pacjenta oraz www.pacjent.gov.pl

#PodkarpackiNFZ | www.nfz-rzeszow.pl | ☎ 800 190 590

#SłuchajEksperta | #PlanujDługieŻycie