

# Lecz depresję!

## CZYM JEST DEPRESJA?

**Depresja** jest chorobą, tak samo jak nadciśnienie tętnicze czy cukrzyca. Może dotknąć każdego. Jest to podstępna i zdradliwa choroba. Potrafi zakraść się do życia młodego człowieka niezauważona i stopniowo kawałek po kawałku odebrać radość z codziennego życia, nauki, kontaktów z przyjaciółmi i jakichkolwiek innych aktywności, które dotychczas sprawiały przyjemność.

Depresją nie jest przemęczenie po wielu dniach ciężkiej i intensywnej nauki lub przemijającym stresie egzaminacyjnym, nie jest też brak zainteresowania danym przedmiotem w szkole lub utrata chęci do uprawiania jednego sportu na rzecz innej aktywności.

**Depresja to ciągle poczucie smutku, pesymistyczne myśli dotyczące przyszłości, brak energii, obojętność, spadek poczucia własnej wartości, trudności w skupieniu myśli.**

Oczywiście w życiu każdego człowieka pojawiają się czasem takie stany, w których czuje smutek lub przygnębienie. Bywa, że osoba doświadczająca takiego stanu nawet mówi o sobie, że ma depresję. Często jednak odczuwanie przykrych emocji jest adekwatną reakcją na pojawiające się w życiu wydarzenia.

Depresja jednak jest stanem o wiele bardziej niebezpiecznym. Jest to poważna choroba, która w znacznym stopniu utrudnia codzienne funkcjonowanie, a kiedy jej symptomy są znacznie nasilone może je całkowicie uniemożliwić. W Polsce na depresję cierpi ok. 1,5 miliona osób, a według najnowszych badań, w okresie pandemii COVID- 19, może to być nawet dwa razy więcej osób. Specjaliści uważają, że w najbliższych latach depresja będzie drugą najgroźniejszą chorobą, zaraz po chorobie niedokrwiennej serca.

Leczenie depresji dostępnymi współcześnie metodami jest z reguły skuteczne – **u większości pacjentów dochodzi do ustąpienia objawów.** Rodzaj i przebieg leczenia zależy między innymi od nasilenia objawów oraz ich rodzaju. **Nowoczesne leki przeciwdepresyjne są skuteczne oraz bezpieczne, nie uzależniają.**

## KIEDY UMÓWIĆ SIĘ DO LEKARZA- SPECJALISTY?

**Najczęstsze objawy, które wymagają leczenia psychiatrycznego:**

- trwające **ponad 2 tygodnie** obniżony nastrój, apatia, poczucie braku energii, permanentne zmęczenie, poczucie winy, bardzo pesymistyczne widzenie siebie lub otoczenia, swojej przyszłości,
- myśli lub próby samobójcze,
- bezsenność, wczesne wybudzanie się lub trudności w zasypianiu,
- nieprzemijający niepokój, napady paniki,
- paraliżujący stres w szkole, przed egzaminami, klasówkami,
- nadmiernie euforyczny nastrój, który nie wydaje się mieć uzasadnienia w życiu, impulsywne decyzje o zmianie stylu życia, wyjazdach, wydawanie w sposób niekontrolowany dużych sum pieniędzy,
- słyszenie głosów (m.in. które komentują nasze zachowanie i nie mijają – np. jesteś do niczego, nic nie osiągniesz, musisz wyjechać), halucynacje słuchowe lub wzrokowe,
- zaburzenia myślenia, problemy z pamięcią, utrzymująca się “mgła” w umyśle, spowolnienie myślenia, otumanienie, które utrzymuje się pomimo zadbania o sen, niesłabnące problemy z koncentracją uwagi.

Jeśli zaobserwowałeś u siebie powyższe objawy skontaktuj się ze specjalistą.

## **KTO TO JEST?**

### **Psychiatra**

- Jest to lekarz medycyny, który ukończył studia lekarskie oraz specjalizację z zakresu psychiatrii.
- Uprawniony jest do wystawiania recept na leki oraz takich dokumentów jak: zwolnienie lekarskie, skierowanie do szpitala, skierowanie na stosowne badania laboratoryjne (np. krwi) i obrazowe (np. rezonans magnetyczny).
- Zajmuje się leczeniem farmakologicznym chorób i zaburzeń psychicznych oraz psychoedukacją.
- Wizyty w zależności od specyfiki problemu pacjenta i zaawansowania leczenia odbywają się najczęściej co kilka tygodni/miesiący.

### **Psycholog**

- Jest to osoba, która ukończyła 5-letnie studia magisterskie na kierunku psychologia. Uprawniona jest do przeprowadzania diagnozy psychologicznej (m.in. osobowości, intelektu, kompetencji społecznych, seksualności) z wykorzystaniem narzędzi psychologicznych, takich jak testy psychologiczne oraz wywiad psychologiczny, a także opiniowania w tym zakresie i formułowania zaleceń terapeutycznych.

- Zakres usług psychologa może różnić się w zależności od obszaru jego specjalizacji i dodatkowych szkoleń.
- Główne formy pracy psychologa z pacjentem to: psychoedukacja oraz wsparcie psychologiczne, w szczególności w formie interwencji kryzysowej oraz treningi umiejętności i kompetencji miękkich lub radzenia sobie ze stresem
- Częstotliwość pracy z psychologiem jest zróżnicowana, jednak najczęściej są to spotkania odbywające się co tydzień lub co kilka tygodni.

## Psychoterapeuta

- Jest to osoba posiadająca tytuł magistra (np. psycholog lub psychiatra), która odbyła dodatkowe specjalistyczne, najczęściej 4-letnie szkolenie z psychoterapii, jako psychoterapeuta pracować może także osoba, która jest w trakcie szkolenia psychoterapeutycznego. Psychoterapeuta to zatem zawsze “drugi zawód” danego specjalisty.
- Aby ukończyć szkołę psychoterapii należy przejść własną psychoterapię w wymiarze min. 200h – ważne zatem, by zawsze upewnić się, czy zwracamy się do osoby, która odbyła lub odbywa takie szkolenie, ponieważ mamy wtedy gwarancję usług o wyższej jakości.
- Psychoterapeuta zajmuje się intensywną pracą z pacjentem, która ma na celu zmianę mniej lub bardziej trwałych sposobów radzenia sobie pacjenta z trudnościami jakich doświadcza na co dzień.
- Podobnie, jak psychiatra zajmuje się leczeniem zaburzeń i chorób psychicznych, lecz jego głównym narzędziem pracy jest rozmowa i relacja z pacjentem. Spotkania z psychoterapeutą odbywają się najczęściej raz lub dwa razy w tygodniu.
- Niekiedy spotkania są rzadsze niż raz w tygodniu, ale terapia trwa dłużej.

## Do kogo zwrócić się w pierwszej kolejności?

Odpowiedź może wydać się przewrotna, ale jeśli wybierzemy dobrego specjalistę, to nie ma większego znaczenia, czy w pierwszej kolejności wybierzemy się do psychiatry, psychoterapeuty, czy psychologa. **Każdy z tych specjalistów jest kompetentny by ocenić, jaki rodzaj pomocy będzie najbardziej optymalny.** Często psychoterapeuta zaleci konsultację z psychiatrą i vice versa. Wybierając zespół specjalistów współpracujących ze sobą, można liczyć na to, że opieka będzie kompleksowa i całościowa.

## **Depresja jest chorobą wyleczalną.**

W trudnym czasie pandemii COVID – 19, kiedy szczególnie potrzebujemy wsparcia psychologicznego, zanim dostaniemy się do specjalisty, warto zapoznać się z serią internetowych podcastów, dostępnych na kanale [YouTube – Akademia NFZ](#) lub zadzwonić:

- **116 111** Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, bezpłatnie, czynny całą dobę.
- **800 108 108** Telefon wsparcia, bezpłatnie pon.- pt. 14.00 - 20.00.
- **800 121 212** Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, bezpłatnie, czynny całą dobę.
- **22 594 91 00** Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji, śr.-czw., 17.00 -19.00.

Opracowano na podstawie stron internetowych:

<https://zdrowedane.nfz.gov.pl>

<https://akademia.nfz.gov.pl/depresja-w-czasach-pandemii>

<https://www.nfz-szczecin.pl>

<https://pro-psyche.pl/depresja-mlodziezy-terapia-depresji>

*Joanna Rakowska  
pedagog, terapeuta*