

Jesienna depresja

Coraz krótsze są dni, depresyjna zmiana czasu. Dla wielu z nas jesień jest przygnębiająca - wychodzimy do pracy, kiedy na dworze jest szaro i mokro, a kiedy wracamy, również jest już ciemno. Odczuwamy brak słońca, które dodaje nam przecież energii. Ale czy zmęczenie, przygnębienie i smutek to już depresja? Każdy z nas czasem przeżywa smutek, żal czy rozczarowanie, są to naturalne konsekwencje różnych doświadczeń życiowych.

Depresja kliniczna jest chorobą i różni się od normalnego smutku kilkoma aspektami: trwa dłużej i jest dużo bardziej bolesna, uniemożliwia normalne funkcjonowanie niszcząc życie emocjonalne i zwykle wiąże się z całym zespołem objawów, które zaburzają życie towarzyskie, funkcje biologiczne, procesy myślowe i powodują zmiany w zachowaniu. W depresji klinicznej można wyróżnić: *depresję psychologiczną (reaktywną)*, która jest reakcją emocjonalną na poniesioną stratę i przeżyte rozczarowania; *depresję biologiczną (endogenną)* - wskutek zmian biochemicznych w organizmie, kiedy to objawy pojawiają się nagle i bez konkretnego powodu; depresję mieszaną - psychologiczną z objawami biologicznymi.

Do psychologicznych objawów depresji należą: smutek, wewnętrzna pustka, przygnębienie, napady płaczu, niska samo-ocena, apatia, ograniczenie aktywności, porzucanie różnych spraw, unikanie kontaktów, spadek motywacji do jakichkolwiek działań, poczucie osamotnienia, bezradności i bezsilności, bardzo duża wrażliwość na krytykę i odrzucenie, rozdrażnienie, poczucie winy, negatywne myślenie i myśli samobójcze. *Biologiczne objawy* to przede wszystkim: zaburzenia snu i łaknienia, zanik popędu seksualnego, zmęczenie i brak siły, niezdolność do odczuwania przyjemności i zmiany hormonalne. Mogą wystąpić również trudności z koncentracją uwagi i zaburzenia pamięci, hipochondria, nadużywanie alkoholu i środków psychotropowych, nadwrażliwość emocjonalna oraz gwałtowne wahania nastroju i niepokoju. Depresja jest demokratyczną chorobą - może dopaść każdego, niezależnie od wieku czy statusu społecznego. Może przeróżnie się maskować, na przykład u dzieci i młodzieży poprzez ciągłe znużenie i zmęczenie oraz pozorny brak zainteresowań. Dzieci zamykają się we własnych czterech ścianach i w sobie, my tymczasem zarzucamy im np. lenistwo. U osób dorosłych może się maskować poprzez ucieczkę w nadmierną senność bądź ucieczkę w alkohol, który ma za zadanie uśmierzać wewnętrzny ból. Trzeba podkreślić również, że depresja nie jest naturalnym elementem starzenia się. Co najistotniejsze - **depresję po uprzednim trafnym zdiagnozowaniu można i należy leczyć**. W przypadku depresji biologicznej, pomogą leki i pomoc bliskich; w przypadku depresji mieszanej najskuteczniejsze może okazać się leczenie farmakologiczne połączone z innymi rodzajami terapii. W depresji psychologicznej raczej nie stosuje się leków, takim pacjentom pomaga psycho-

terapia, pomoc rodziny i praca własna. Depresja może być jednorazowym epizodem życiowym bądź mieć charakter nawracający. *Można jednak zadbać o to, by nawrót choroby nie nastąpił.*

Wracając do tytułowej „depresji jesiennej” - jest to jedna z depresji biologicznych spowodowana - jak się przypuszcza - mniejszą ilością docierającego do nas światła słonecznego (nazywa się ją „**sezonowa choroba afektywna**”). Wielu z nas, patrząc na szarość jesiennozimowego krajobrazu, tęskni za świeżą zielenią wiosny. Są też tacy, u których ta melancholia przeradza się w głęboką depresję. Ofiary zaburzeń nastrojów związanych z porami roku walczą z prawdziwą depresją przez wszystkie szare miesiące. Dopiero na wiosnę, wraz z cieplejszymi i dłuższymi dniami, powraca im chęć do życia. Również ci, którzy pracują tylko nocą, mogą zachorować na tą odmianę depresji spowodowaną niedoborem światła słonecznego. Brak światła u niektórych zaburza równowagę biochemiczną w mózgu. Tutaj pomocna okazuje się światłoterapia. Inne czynniki biologiczne powodujące depresję to: uboczne działanie niektórych leków, choroby somatyczne, uzależnienia, zmiany hormonalne, długotrwały stres, uwarunkowania genetyczne. Wydarzenia, które wywołują depresję to: strata kogoś bliskiego, strata egzystencjalna, utrata szacunku dla samego siebie, przewlekły ból i choroba.

Drogą, która prowadzi do uzdrowienia jest realizm. W zależności od tego, z jakim typem depresji się borykamy i na ile poważny jest nasz stan, można wypróbować samodzielne techniki terapii albo skorzystać z pomocy specjalisty. Istnieją pewne **symptomy, które są bezwzględnym wskazaniem do kontaktu ze specjalistą: psychiatrą lub psychologiem**. Należą do nich: wszechogarniające uczucie pustki, smutku lub rozpacz; niezdolność do podjęcia pracy, ogromna trudność z wykonaniem podstawowych czynności, np. wstaniem z łóżka, przygotowaniem śniadania, poważne zaburzenia w relacjach z bliskimi; uporczywe, intensywne myśli samobójcze, głębokie poczucie bezradności, braku nadziei lub apatia; biologiczne objawy.

Warto wiedzieć, że depresja jest powszechna - w którymś momencie życia cierpi na nią co piąta osoba, jest poważnym źródłem ogromnego cierpienia i, co pozytywne, jest przeważnie uleczalna. **Z depresją można wygrać**, niestety tylko jedna na trzy osoby, które są w depresji, szuka pomocy! Niezwykle istotną rolę mogą odegrać członkowie rodziny czy też przyjaciele nakłaniając taką osobę do podjęcia leczenia, do zasygnalizowania, że „zależy nam na tobie, chcemy ci pomóc”.

O tym, jak pomóc osobie w depresji oraz o tym, jak pomóc samemu sobie, w kolejnym numerze. Zapraszam do lektury.

mgr Monika Kofel-Dudziak
Centrum Pomocy Psychologicznej i Terapii
tel. 783 133 336