Zapewne każdy w jakimś momencie życia doświadczył stanu depresyjnego. Smutek, ból, czarne myśli, bezsilność są nieodłączną częścią życia. Z czasem jednak udaje się uwolnić od tych stanów i iść dalej.

*„Mam deprechę”* to popularne określenie pogorszenia nastroju. Ale kiedy kogoś rzeczywiście dotyka depresja, to z reguły jej się wstydzi, uważając za słabość.

**„Każdy czasami ma gorszy nastrój, ale w depresji trzeba to pomnożyć razy sto”** (Tomasz Jastrun).Kiedy pojawia się depresja, rozpoczyna się nikła egzystencja pozbawiona nadziei na lepsze jutro. Wstanie z łóżka wydaje się rzeczą niemożliwą. Zwykłe czynności sprawiają trudność. Traci się poczucie własnej wartości. To co było pasją nie sprawia już radości. Osoba w depresji tonie, zamknięta we własnym umyśle.

Według Światowej Organizacji Zdrowia **depresja stanowi czwarty problem zdrowotny świata**,
a w 2020 roku **będzie drugim** (po chorobach sercowo-naczyniowych i przed nowotworami).

Depresja jest najbardziej rozpowszechnionym zaburzeniem psychicznym na świecie

►cierpi na nią około **10%** [**populacji**](http://pl.wikipedia.org/wiki/Populacja_statystyczna), 30-50% doświadczyło w życiu zaburzeń depresyjnych

►WHO szacuje liczbę chorych na 350 milionów

►dotyka częściej kobiet niż mężczyzn, chorują także dzieci i osoby w podeszłym wieku

►mniej niż połowa osób z depresją decyduje się na leczenie

►depresja ma skłonność do nawrotów (u 75% osób w ciągu 2 lat od wyleczenia poprzedniego epizodu)

►40-80% chorych ma myśli samobójcze, 20-60% próbuje odebrać sobie życie,
 około 15% z ciężką depresją umiera wskutek [samobójstwa](http://pl.wikipedia.org/wiki/Samob%C3%B3jstwo).

[http://pl.wikipedia.org/wiki/Plik:Vincent\_Willem\_van\_Gogh\_002.jpg](http://pl.wikipedia.org/wiki/Plik%3AVincent_Willem_van_Gogh_002.jpg)

**Depresja ma wiele określeń, np. „paraliż psychiczny”, „melancholia – mroczna i dręcząca”, „życie w masce”, „ciężar smutku”, „czarny świat, w którym nic nie cieszy”, „mroczny psychothriller”, ”mroczny labirynt”, „czarny pies”**(tę ostatnią nadał jej Winston Churchill).

[*Vincent van Gogh*](http://pl.wikipedia.org/wiki/Vincent_van_Gogh) *(1853-1890), który cierpiał na depresję, namalował w 1890 roku obraz przedstawiający człowieka pogrążonego w smutku*

**Depresja** to grupa zaburzeń psychicznych o zróżnicowanej patogenezie,
w uproszczeniu: chorobliwe obniżenie nastroju trwające długi czas (miesiące, lata), powodujące często dezorganizację życia osobistego, społecznego i zawodowego.

**Lista objawów depresji jest długa**:

●zniechęcenie do życia

 ●smutek, przygnębienie

●brak energii i chęci do działania

●ciągłe zmęczenie

 ●zmniejszenie lub utrata zainteresowań oraz odczuwania przyjemności

●niemożność podjęcia decyzji

 ●zaburzenia uwagi i koncentracji

●kłopoty z pamięcią

●pobudzenie lub spowolnienie psychoruchowe

 ●przykre napięcie emocjonalne

●problemy ze snem i z jedzeniem (bezsenność /nadmierna senność, spadek /wzrost apetytu)

●dolegliwości fizyczne (suchość w ustach, ucisk w klatce piersiowej, bóle, zaparcia)

●uczucie niemocy i beznadziejności

●poczucie winy i małej wartości

●nadmierny autokrytycyzm

●samotność, uczucie wyobcowania (niezrozumienie otoczenia)

●wycofywanie z kontaktów społecznych

●czarne widzenie przyszłości

●bezruch - osłupienie depresyjne (inaczej stupor: brak reakcji na bodźce zewnętrzne)

●stanylękowe

 ●myśli rezygnacyjne

●zachowania autoagresywne

 ●tendencje samobójcze

●gorsze funkcjonowanie społeczne i zawodowe.

Epizody depresyjne bywają łagodne, umiarkowane i ciężkie. **Depresję można i trzeba leczyć**. Medycyna oferuje przede wszystkim leki i psychoterapię. Także otoczenie chorego może mu pomóc.

**Przyczyny depresji, są złożone i nie do końca poznane**. Mogą to być zarówno czynniki zewnętrzne jak i predyspozycje wewnętrzne, najczęściej w powiązaniu (dzieli się je na endogenne, somatyczne, psychologiczne). **Depresja może być w człowieku i tam drzemać, a przebudzi się
w sprzyjających dla niej okolicznościach** – kiedy przechyli się czara problemów, kiedy poprzeczka będzie za wysoko. Niepowodzenia życiowe, traumatyzujące wydarzenia, urazy psychiczne, długotrwały stres, np. katastrofa, utrata istotnych wartości duchowych czy materialnych, utrata bliskiej osoby, pracy, wolności, godności, osamotnienie, nie muszą, ale mogą wywołać reakcję depresyjną.

 W momencie, gdy chory nie ma już siły żyć, mobilizować się i walczyć z kolejnym epizodem depresyjnym, nie powinien być sam. **„Weź się w garść” to najgorsze, co może usłyszeć**. On już jest
„w garści”… depresji, jest **„niewolnikiem smutku”.** Wyjście z mrocznego labiryntu bywa bardzo trudne, jeśli nie znajdzie się przewodnik, który poda pomocną dłoń.

(***"Wielki smutek nie umie sam położyć sobie kresu"*** Seneka Młodszy)

Nawet jeśli chory w porę otrzyma pomoc, jego życie i praca długo jeszcze będą mniej efektywne niż przed atakiem choroby.

Z depresją zmagało i zmaga się wiele znanych i wybitnych osób ze świata nauki, polityki, kultury, sztuki, nawet sportu, a wśród nich:

☻Woody Allen ☻Hans Christian Andersen

☻Edyta Bartosiewicz ☻Ingmar Bergman

▼Tadeusz Borowski ▼Georg Byron ☻Leonard Cohen ☻Winston Churchill ▼Piotr Czajkowski ☻Fiodor Dostojewski ☻Bob Dylan ▼Vincent van Gogh

☻Sven Hannawal ▼Ernest Hemingway

☻Zbigniew Herbert ☻Kora Jackowska ☻Franz Kafka ▼Jerzy Kosiński

☻Justyna Kowalczyk ☻Kasia Kowalska ☻Akira Kurosawa ☻Abraham Lincoln ▼Jack London ☻Wolfgang Amadeusz Mozart ☻Isaac Newton ☻Marek Piekarczyk ☻BradPitt ▼Tadeusz Reytan▼Robert Schumann ☻Kamil Sipowicz ☻Danuta Stenka ▼Edward Stachura ☻Lew Tołstoj ☻Julian Tuwim ☻Mark Twain ▼Witkacy - Stanisław Ignacy Witkiewicz ▼Virginia Woolf▼Robin Williams(▼- *samobójstwo*).

Cytat z książki***„Twarze depresji”*** Anny Morawskiej:

**Marek Piekarczyk** – wokalista zespołu TSA (…) w 1997 roku był o krok od popełnienia samobójstwa.

„Szedłem do pracy jak wytresowany pies. Wbiłem sobie do mózgu, że idę do pracy. Podczas przerwy płakałem. Patrzyłem tępo w ścianę i nie mogłem ruszyć ani ręką, ani nogą. Znam ten stan, kiedy mózg odmawia posłuszeństwa. Jakakolwiek aktywność nie ma racji bytu. Człowiek może wykonać wszystkie ruchy, ale ich nie robi, ponieważ to nie ma sensu. Jest paraliż decyzyjny. (…)więc poszedłem do psychiatry, bo bałem się, że popełnię samobójstwo, a moje dzieci były w domu. Chciałem dla nich żyć. Depresja szepcze ci do ucha, że śmierć nie jest straszna. (…) Jednak zawsze powstrzymuje mnie myśl o moich dzieciach. Podejrzewam, że samotność może pchnąć do samobójstwa. Jedyne, co może od tego powstrzymać, to drugi człowiek”.

**Kamil Sipowicz –** doktor nauk humanistycznych, historyk filozofii, poeta, autor książek, rzeźbiarz, malarz, dziennikarz… (mąż Kory – legendy polskiego rocka, wokalistki zespołu Maanam):

„To, co działo się wewnątrz mnie, w ogóle nie przekładało się na mój wygląd ani na moje zachowanie, więc wszyscy ludzie myśleli, że świetnie się czuję. (…) Dopadła mnie bardzo głęboka depresja. Próbowałem różnych metod, żeby ją zwalczyć. (…) Dzięki leczeniu wróciłem do takiego poziomu komunikowania się z ludźmi, który społeczeństwo nazywa normalnym. Wcześniej (…) jakbym pływał pod wodą i wynurzał się co pewien czas, a później znowu coś mnie wciągało. Dla mnie było ogromnym wysiłkiem dotarcie do tego poziomu na powierzchni, który nazywa się normalnością.”

Warto zacytować na koniec słowa św. Augustyna:

***"Dusza żywi się tym, z czego się cieszymy".***

Zatem, **aby było mniej smutku, bądźmy życzliwi i dzielmy się z innymi radością i uśmiechem !**

opracowanie: Mirosława Kierblewska Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia WSSE Bydgoszcz II 2017