

23 lutego 2021
OGÓLNOPOLSKI
DZIEŃ WALKI
Z DEPRESJĄ



„Depresja może dotknąć każdego. Bez względu na wiek, wyniki w nauce czy liczbę znajomych na Facebooku. Gorszy dzień może zdarzyć się każdemu. Jeżeli jest ich coraz więcej może być to objaw choroby, która wymaga pomocy specjalisty.”

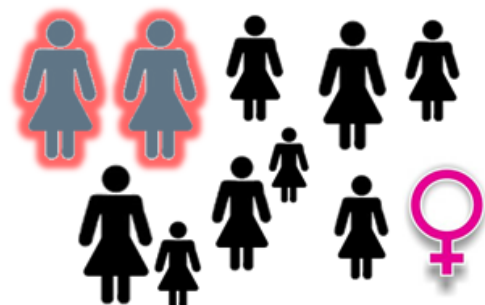




DEPRESJA na świecie

jest najczęściej diagnozowana
u osób w przedziale wiekowym

20-40 lat



2x

więcej kobiet choruje
na depresję niż mężczyźni

www.WHO.int



DEPRESJA na świecie



DEPRESJA w Polsce

ok. 1,5 miliona Polaków
choruje na depresję

(to prawie tyle osób - ile mieszka w Warszawie!)

Źródło: <https://forumprzeciwd depresji.pl/depresja/o-chorobie/statystyki?fbclid=IwAR3F4YCR eT7IA6GXyH4ofoox6fXgmWLS5G-Qfigq9z9nOjLr4nMIWEqbYp0>



OBJAWY DEPRESJI

- Smutek, płaczliwość
- Utrata zainteresowań (nic mnie nie cieszy)
- Zmniejszenie aktywności, apatia
- Zmęczenie, brak energii
- Zmiana apetytu (zmniejszenie lub zwiększenie)
- Zaburzenia snu (problemy z zasypianiem, budzenie się nad ranem, nadmierna senność)

OBJAWY DEPRESJI

- Niepokój, lęk, lub podniecenie
- Trudności z koncentracją, zapamiętywaniem
- Poczucie bezużyteczności, bezsensu, poczucie winy, niska samoocena
- Napięcie mięśniowe
- Myśli samobójcze
- Dolegliwości bólowe (głowy, brzucha, w klatce piersiowej, nerwobóle)

„Pierwsze objawy depresji często pozostają niezauważone, nie tylko przez bliskich, ale nawet samych pacjentów. Jeśli jednak przez co najmniej 14 dni występuje 5 spośród niżej wymienionych symptomów wyszczególnionych przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) oznacza to, że należy jak najszybciej zgłosić się do lekarza:

Jesteś smutny przez większą część dnia, niemal codziennie. Często płaczesz.

Nic Cię nie cieszy. Nie jesteś zainteresowany wykonywaniem codziennych czynności przez większą część dnia, prawie każdego dnia.

Czujesz się zmęczony prawie każdego dnia.

Twój apetyt się zmienił, straciłeś lub przybrałeś na wadze.

Źle sypiasz, cierpisz na bezsenność lub nadmierną senność.

Czujesz się podniecony lub niespokojny, inni też to zauważają.

Masz trudności ze skupieniem uwagi i myśleniem niemal każdego dnia.
Nawet proste zadania wydają się trudne do rozwiązania, a decyzje niemożliwe do podjęcia.

Czujesz się bezużyteczny i masz poczucie winy prawie codziennie.

Odczuwasz napięcie.

Myślisz o śmierci, o samobójstwie. ”

LECZENIE



„Depresja, jak każda inna choroba powinna być leczona. Terapię powinien prowadzić psychiatra, a w przypadku kiedy łatwo można zidentyfikować objawy, leczenie może poprowadzić lekarz POZ. Leczenie depresji jest procesem długotrwałym, przyjmowanie leków powinno trwać nie mniej niż pół roku w przypadku pojedynczego epizodu depresji. Jeśli następuje nawrót choroby, leczenie należy kontynuować co najmniej rok, a najczęściej 2 lata.”

**NIE LEKCEWAŹ OBJAWÓW
SKORZYSTAJ Z POMOCY
LEKARZA SPECJALISTY**

22 594 91 00

