
23.02.021r. Światowy Dzień Walki z Depresją

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) depresja jest czwartą najpoważniejszą chorobą na świecie i jedną z głównych przyczyn samobójstw. Eksperci przewidują, że do 2030 roku stanie się także pierwszą najczęściej diagnozowaną jednostką chorobową na świecie. Na świecie choruje na nią aż 350 milionów ludzi, w Polsce - 4 miliony.

Celem tego dnia jest upowszechnienie wiedzy na temat zaburzeń depresyjnych. Lepsze zrozumienie tego, czym jest depresja i w jaki sposób można jej zapobiegać i leczyć, pomoże zmniejszyć stygmatyzację związaną z tą chorobą i może zachęcić więcej osób do szukania pomocy.



Depresja to choroba jak każda inna np. cukrzyca, nadciśnienie tętnicze. Depresja to choroba, która jest związana z wadliwym funkcjonowaniem neuroprzekaźników w mózgu. Depresja nie jest oznaką słabości. Choroba ta dotyka ludzi w różnym wieku, niezależnie od płci czy statusu społecznego. Depresja nie jest tylko chwilowym obniżeniem nastroju, ale chorobą, która utrudnia bądź nawet uniemożliwia codzienne funkcjonowanie. Obniżony/obojętny nastrój, smutek, brak energii, utrata sprawności intelektualnej, pesymistyczne widzenie przyszłości, niska samoocena, brak zainteresowania czynnościami, które dotychczas sprawiały przyjemność, zaburzenia rytmów okołodobowych (m.in. zaburzenia rytmu snu i czuwania), zmniejszony/zwiększony apetyt to typowe objawy depresji. Depresja odbiera radość życia i jest przyczyną cierpienia psychicznego. Skutki nieleczzonej depresji bywają bardzo poważne. Najpoważniejszym z nich jest *samobójstwo*.

Przyczyn depresji upatruje się we wspólnym oddziaływaniu czynników endogennych (genetycznych, metabolicznych), egzogennych (związanych z obciążeniem chorobami somatycznymi, przyjmowanymi z ich powodu lekami działającymi depresjogenicznie, uzależnieniem od leków uspokajających/nasennych, alkoholu, narkotyków), psychogennych - trudne wydarzenia życiowe, straty, zmiany.

Depresję można i należy leczyć. Najkorzystniejsze są metody kompleksowe, obejmujące psychoterapię i farmakoterapię. Nowoczesne leki antydepresyjne działają skutecznie i są bezpieczne.

Źródło: <https://www.gov.pl/web/wsse-krakow/swiatowy-dzien-walki-z-depresja-2021>

[Poprzedni](#) [Następny](#)

DATA DODANIA	2021-02-19
DODANNE PRZEZ	Administrator
DATA EDYCJI	2021-03-15 13:34:43
EDYTOWANE PRZEZ	Administrator