

# Definicja depresji

**Depresja to** poważna choroba, której objawem jest przejmujące uczucie smutku, przygnębienie, zniechęcenie, utrata zainteresowań i przyjemności, zaburzenia snu i apetytu, ogólne zmęczenie, utrata koncentracji. Depresja znacząco obniża jakość życia pacjentów i ich zdolność funkcjonowania w każdym obszarze życia. Szacuje się, że w Polsce aktualnie choruje ok. 1,5 mln. osób (dr. P. Wierzbiński, Uniwersytet Medyczny w Łodzi – w Świat Mózgu nr 4 (09) /2016). Przewidywania Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) mówią, że do roku 2020 depresja będzie drugą najczęstszą przyczyną niepełnosprawności, a do 2030 roku stanie się najczęściej diagnozowaną śmiertelną chorobą. Przytaczając za Ministerstwem Zdrowia: „Według Światowej Organizacji Zdrowia aż 350 milionów ludzi na świecie cierpi z powodu depresji. Co więcej, podkreśla się, że jest to jedna z najbardziej rozprzestrzeniających się chorób, która może dotknąć każdego. W obecnych rankingach najczęściej występujących chorób na świecie plasuje się ona na trzecim miejscu, jednak – zgodnie z szacunkami – już w 2030 roku może stać się najbardziej powszechną dolegliwością. Depresja może znacząco zakłócić zdolności człowieka do pracy, nauki, a także codziennych, życiowych wyzwań. Nielezione zaburzenie depresyjne często bywa tragiczne w skutkach – może prowadzić do samobójstwa. Jednak należy pamiętać o tym, że depresja jest chorobą, którą można szybko zdiagnozować, a także skutecznie leczyć. 28 grudnia 2010 r. Rada Ministrów przyjęła rozporządzenie w sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego (Dz. U. z 2011 r. Nr. 24, poz. 128) Ze względu na zaawansowanie oraz rodzaj depresji rozróżniamy kilka ich rodzajów.

## Najpopularniejsze typy depresji

- **Depresja nawracająca** – zwana epizodami depresyjnymi. Epizody depresyjne występują krótko nie przekraczają 2 tyg. najczęściej trwają 2-3 dni. Pomiędzy epizodami występują okresy pełnego zdrowia. Nie przekracza dwóch lat, jest diagnozowana na podstawie intensywnych objawów pojawiających się w pierwszej fazie depresji.
- **Depresja endogenna** - typowa depresja uznawana jako Depresja Duża.
- **Depresja egzogenna** – reaktywna – pojawia się na skutek wcześniejszych, niekorzystnych wydarzeń życiowych - najczęściej związanych z realną utratą (pracy, osoby bliskiej, traumatycznego wydarzenia).
- **Choroba afektywna -dwubiegunowa (CHAD)** – naprzemiennie występujące stany depresji lub manii (trwające dłużej niż tydzień). Są czymś odrębnym od depresji nawracającej. W stanie depresji chory doświadcza uczuć typowych dla tej choroby, ale po tej fazie choroby przechodzi w stan manii. Charakterystycznym wówczas zachowaniem jest gonitwa myśli , słowotok, zawyżone przekonanie o sobie, brak krytycznej oceny własnych pomysłów, duże trudności ze snem (spanie po 2-3 godz. na dobę).
- **Dystymia** – przewlekłe zaburzenia nastroju - charakteryzuje się apatią, nastrojem depresyjnym, hipochondrią, trwa dłużej niż dwa lata, okresy remisji są krótsze niż dwa miesiące.
- **Depresja maskowana** - główne objawy są nietypowe, takie jak bóle głowy, brzucha, zaburzenia pamięci, koncentracji, zespół jelita drażliwego, maskują one depresję jako objaw podstawowy. Jest przez to trudna do wykrycia, ponieważ uwaga lekarza (lub innych osób) skupiona jest na realnie doświadczanych bólach fizycznych itp.
- **Depresja zimowa** – sezonowe zaburzenia nastroju – związana jest z niedoborem światła i słońca. Jej objawy są zwykle łagodne, trwa od kilku tygodni do kilku miesięcy. Główne symptomy to nadmierna senność (ze znacznym pogorszeniem jakości snu), znaczne obniżenie energii życiowej, wzmożony apetyt na węglowodany i przyrost masy ciała.
- **Inne** – w literaturze medycznej, psychologicznej i psychoterapeutycznej stosowane są bardzo różnorodne podziały i nazewnictwo form depresji. Nie sposób wymienić ich wszystkich w ramach niniejszego opracowania

## Objawy depresji

Najczęściej występującymi objawami depresji, zgodnie z klasyfikacją DSM-IV są:

- Znaczące obniżenie nastroju związane z utratą wcześniejszych zainteresowań, a także z brakiem odczuwania przyjemności
- Brak zainteresowania wszystkimi wcześniej wykonywanymi czynnościami, powiązany z brakiem satysfakcji w wykonywaniu tych czynności
- Zaburzenia apetytu – obniżenie lub wzrost masy ciała o 5% w skali miesiąca
- Problemy ze snem (brak snu, nadmierna senność)
- Zwolniona lub zwiększona aktywność ruchowa
- Nieustanne uczucie zmęczenia
- Nadmierne poczucie winy i niska samoocena

- Uczucie lęku pojawiające się bez przyczyny lub w obliczu trudniejszych wyzwań
  - Trudności w koncentracji, obniżenie sprawności myślenia i podejmowania decyzji
  - Myśli samobójcze Aby zdiagnozować u pacjenta depresję musi wystąpić nieprzerwanie co najmniej pięć wyżej wymienionych objawów w okresie dwóch tygodni.
- 

## Przyczyny depresji

Nie można wskazać jednego źródła chorób z obszaru zaburzeń depresyjnych. Ich źródła naukowcy doszukują się w czynnikach:

- Biochemicznych – nieprawidłowym działaniu układu limbicznego i siatkowatego, a konkretniej zakłócenia w przekazywaniu substancji chemicznych (serotoniny, noradrenaliny i dopaminy) w tych obszarach mózgu.
  - Genetycznych - historii chorób afektywnych w rodzinie,
  - Społecznych - znacznym pogorszeniu ekonomicznej jakości życia, utrata pracy, pozycji społecznej, brak wsparcia ze strony innych, izolacja społeczna
  - Psychologicznych – negatywnych doświadczeniach z dzieciństwa ( bólu, cierpienia, upokorzeń, itp.), poczucie straty kogoś ważnego ( śmierć, rozwód, trwała rozłąka), doświadczanie sytuacji trudnych w życiu zawodowym i osobistym, mobbing, molestowanie itp.
- 

## Leczenie depresji

### Farmakoterapia

Depresja jak każda inna choroba powinna być leczona. Najbardziej kompetentną osobą do prowadzenia leczenia jest lekarz psychiatra. Jeśli chorobę jest łatwo zdiagnozować, jej przebieg jest prosty leczenie może prowadzić lekarz rodzinny. Trzeba pamiętać, że leki stosowane w farmakoterapii zaczynają działać po około dwóch tygodniach od momentu rozpoczęcia ich zażywania – wielu pacjentów odczuwa ich efekt dopiero po około miesiącu. Leczenie depresji jest procesem długotrwałym – na pewno nie krótszym niż pół roku w przypadku pojedynczego epizodu depresyjnego.

### Psychoterapia

Leczenie depresji przy udziale psychoterapii jest coraz powszechniej stosowaną praktyką. Istnieje coraz więcej badań i potwierdzonych naukowo dowodów, że stanowi ona skuteczną pomoc dla pacjentów dotkniętych depresją. **Celem działań psychoterapeutycznych jest:**

- Próba usunięcia określonej sytuacji kryzysowej zaistniałej w życiu pacjenta
- Psychoedukacja w zakresie choroby,
- Redukcja lub usunięcie objawów chorobowych
- Wypracowanie nowych wzorów postępowania i reagowania
- Wzmocnienie działań służących zdrowiu psychicznemu
- Głębsze poznanie psychologicznych przyczyn choroby
- Przeorganizowanie osobowości w kierunku lepiej zorganizowanej

Istnieją różne podejścia terapeutyczne. Najczęściej wymieniane są trzy kierunki terapeutyczne:

**Terapia psychodynamiczna** – zakłada, że można zmienić sztywne schematy i wzorce postępowania dotychczas obecne z życia i działaniu pacjenta. Upatruje przyczyn choroby m.in. niewłaściwie ukształtowanych w okresie dzieciństwa strukturach psychicznych. Leczenie jest na ogół długotrwałe – ale skutki terapii trwale wpisują się w osobowość pacjenta.

**Terapia poznawcza** – jej celem jest określenie błędnych, negatywnych wzorców myślenia pacjenta i zachęcanie go do poszukiwania nowych alternatywnych sposobów tłumaczenia zaistniałych sytuacji. W wyniku takich działań pacjent tworzy bardziej życzliwą i pomocną wizję świata go otaczającego – co znacząco wpływa na jego nastrój. Jest to terapia ograniczona w czasie (do czasu występowania objawów depresyjnych).

**Terapia interpersonalna** - terapeuci z tego podejścia uważają, że przyczyną depresji są niewłaściwie budowane relacje interpersonalne. Podczas terapii pacjent zachęcany jest do analizy swoich związków i relacji. Terapeuta ma tutaj rolę aktywną i wspomagającą. Forma i rodzaj psychoterapii powinny być dobrane do rodzaju depresji z jaką zgłasza się pacjent. Psychoterapeuta i psychiatra powinni ze sobą współpracować.

---