

# Depresja, czyli jak walczyć z czarnym psem?

zawsze jest wypadkową wielu złożonych czynników. — Objawy depresyjne zdecydowanie częściej stwierdza się u osób z chorobami somatycznymi. Częstość występowania tych zaburzeń u pacjentów zgłaszających się do poradni ogólnych i specjalistycznych wynosi 30-40 proc., a w przypadku niektórych chorób — nawet ok. 70 proc. Obecnie temat depresji staje się w społeczeństwie coraz mniejszym „tabu” — mówi Marek Ksol, specjalista psychiatra,

p.o. zastępcy dyrektora ds. lecznictwa w Państwowym Szpitalu dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych w Rybniku. Statystycznie depresja dwukrotnie częściej zdarza się u kobiet, ale proporcje te opierają się o dane przekazywane przez lekarzy i terapeutów, którzy pracują ze zdiagnozowanym pacjentem; być może mężczyźni są niedoszacowani, bo rzadziej trafiają do specjalistów. Pośrednio może świadczyć o tym fakt, że wśród samobójców jest ich za to zdecydowanie więcej; według danych Policji w 2014 roku w Polsce życie odebrało sobie 5237 mężczyzn i „tylko” 928 kobiet. Psychiatrizy zauważają, że problem depresji się nasila. — *W ciągu ostat-*

*nich kilku lat obserwujemy stale rosnącą liczbę pacjentów zgłaszających się do Poradni Zdrowia Psychicznego. W grupie tej największą liczbę stanowią osoby skarżące się na zaburzenia psychiczne związane z pracą, sytuacją materialną, problemami w życiu rodzinnym i społecznym. W 2016 r. liczba pacjentów zwiększyła się o 10 proc. w stosunku do poprzednich dwunastu miesięcy. W niektórych częściach regionu osoby z zaburzeniami depresyjnymi są początkowo leczone w Poradni POZ lub korzystają z pomocy neurologa; w innych miejscach są od razu kierowane do Poradni Zdrowia Psychicznego, gdzie poza farmakoterapią zaleconą przez psychiatrę, mogą również korzystać z psychoterapii, mającej duże znaczenie w procesie zdrowienia i zapobiegania występowaniu podobnych zaburzeń w przyszłości. Rybnicki szpital psychiatryczny ma szerokie możliwości udzielania pomocy wszystkim potrzebującym. Oprócz Poradni Zdrowia Psychicznego z zespołem doświadczonych psychiatrów i psychologów dysponujemy także oddziałami psychiatrycznymi. Wszystkie te jednostki zapewniają kompleksową i profesjonalną pomoc chorym — mówi Elżbieta Krupa, specjalista psychiatra, kierownik Poradni Zdrowia Psychicznego Szpitala Psychiatrycznego w Rybniku. Coraz więcej zgłoszeń notuje też działający w mieście Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Psychoterapii: — Rocznie trafia do nas ok. tysiąca osób, z których mniej więcej 150 zgłasza problemy natury psychicznej. U jednej trzeciej z nich diagnozowana jest depresja. Trudno jednak*

*o precyzyjną statystykę. Nasi pacjenci zazwyczaj zmagają się także z poważnymi kryzysami rodzinnymi, w które często wpisana jest reakcja depresyjna, pojawiająca się wskutek przemocy, uzależnienia czy silnych konfliktów. Zgłoszenia dotyczące depresji częściej zdarzają się w okresie jesienno-zimowym — mówi Gabriela Marcisz, psycholog w OIKiP.*

Długie i nasilające się obniżenie nastroju oraz brak chęci do życia mogą skłaniać do sięgania



Kadr z filmu autorstwa Matthew Johnstone'a, który metaforycznie obrazuje czym jest depresja i jak z nią walczyć

po używki. Przemysław Drozd, kierownik Ośrodka Leczenia Uzależnień, Opieki Psychiatrycznej i Pomocy Rodzinie „INTEGRUM” w Boguszowicach zwraca uwagę na przypadki tzw. podwójnej diagnozy: — *Objawy depresji „zaleczanej” alkoholem mogą prowadzić w konsekwencji do uzależnienia. Pacjentów, którzy zgłaszają się z problemem alkoholizmu lub narkomanii, często równolegle trzeba także leczyć z depresji. Nie zostawiamy osób z tymi problemami bez pomocy. Dla wielu najtrudniejszy w leczeniu depresji jest pierwszy krok: zgłoszenie się do specjalisty (psychologa lub psychiatry). W tym momencie bardzo potrzebne jest wsparcie rodziny i bliskich, którzy jako pierwsi zauważą, że dzieje się coś niepokojącego. Takich sygnałów, jeśli nie ustąpią po typowym dla chandry lub obniżenia nastroju czasie, nie należy ignorować. Depresja, szczególnie w pierwszych fazach, często narasta stopniowo (choć oczywiście jej przebieg jest indywidualny, czasem objawy pojawiają się nagle). Otoczenie osoby cierpiącej na depresję powinno okazać zrozumienie i delikatność. Żyjemy w czasach, kiedy łatwo stracić poczucie własnej wartości i godności. Nie wypada przyznawać się, że czegoś nie potrafimy lub coś nam nie wyszło. Wzrastające tempo życia, presja na sukces, pieniądze, nieustanne powodzenie i wieczną młodość mogą stać się nie do wytrzymania, szczególnie jeśli w życiu brak innych, istotnych treści. Sprawy nie ułatwia internet, czyli coraz bardziej obowiązkowe wirtualne życie, prowadzone często kosztem tego realnego (kolejne badania*

potwierdzają związek między występowaniem depresji, a korzystaniem z portali społecznościowych). W komunikacji z osobą cierpiącą na depresję warto przestrzegać kilku prostych zasad: unikać komplementów, bagatelizowania jej problemów i emocji, porównywania do innych, naiwnego optymizmu, zachęcania do pogodzenia się z losem, mówienia „wiem co czujesz”, zarzucania egoizmu, obwiniania, zachęcania do zmiany stylu życia. Do przeżywającego depresję należy zwracać się szczerze, zapewniać, że jest ważny i chcemy go wspierać, oferować realną pomoc (np. rozmowę, wspólne spędzenie czasu, towarzyszenie podczas wizyty u lekarza). W leczeniu depresji istotne jest, by na każdym etapie terapii ściśle stosować się do zaleceń lekarza i ukończyć wszystkie jej etapy. Warto pamiętać o profilaktyce — ryzyko wystąpienia depresji zmniejszają aktywność fizyczna, dbałość o małe przyjemności, rozwijanie pasji, dobry sen, odpowiednia dieta oraz utrzymywanie serdecznych relacji z bliskimi i przyjaciółmi.

A gdzie szukać pomocy? Z pewnością u specjalistów. Mieszkańcy Rybnika mogą bezpłatnie korzystać

ze wsparcia Ośrodka Interwencji Kryzysowej i Psychoterapii (ul. Chrobrego 16, tel. 32 422 56 39). — *Pracujemy w dogodnych godzinach, także popołudniowych i wieczornych, a w sytuacjach kryzysowych pomoc jest udzielana przez całą dobę. Na termin spotkania z psychologiem lub terapeutą nie trzeba długo czekać — mówi Katarzyna Kusz, dyrektor OIKiP. Pomoc można uzyskać także w Poradni Zdrowia Psychicznego (ul. Gliwicka 33, tel. 32 432 82 29; ul. Śląska 1, tel. 32 739 33 84). Osobom, u których depresja łączy się z problemem uzależnienia, terapie oferuje NZOZ „Integrum” (ul. Lompy, tel. 32 433 24 42). Dostępne są także ogólnopolskie telefony zaufania, m.in. Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji nr 22 594 91 00 (środy i czwartki w g. 17-19), ITAKA — antydepresyjny telefon zaufania nr 22 654 40 41 (poniedziałki w g. 17-20).*

**Pamiętajmy, że depresja może wystąpić w każdym wieku i w każdych okolicznościach. Zawsze można ją leczyć, a prawidłowa terapia w większości przypadków kończy się sukcesem.**

**Małgorzata Tytko**

*W artykule wykorzystano m.in. informacje, dane, wypowiedzi i materiały zamieszczone na stronach internetowych Forum Przeciw Depresji ([www.forumprzeciwdepresji.pl](http://www.forumprzeciwdepresji.pl)) i Stowarzyszenia Aktywnie Przeciwko Depresji ([www.depresja.org](http://www.depresja.org)).*