**Smutno mi - czy to już depresja?**

**Depresja – wstydliwa choroba cywilizacyjna, która odbiera radość z życia ponad 1,5 mln Polaków. Jak odróżnić objawy depresji od zimowego przemęczenia? I dlaczego tak bardzo wstydzimy przyznać się, że mamy problem?**

**Depresja – wstydliwa choroba cywilizacyjna, która odbiera radość z życia ponad 1,5 mln Polaków. Jak odróżnić objawy depresji od zimowego przemęczenia? I dlaczego tak bardzo wstydzimy przyznać się, że mamy problem?**

**Depresja - choroba cywilizacyjna**

Statystycznie jedna na dziesięć osób w naszym kraju cierpi na depresję– dane pochodzą z raportu IZWOZ Uczelni Łazorskiego z 2014 r. Choroba ta dwa razy częściej atakuje kobiety niż mężczyzn, jednak to wśród mężczyzn przybiera poważniejszy obraz. Obecnie o depresji mówi się zdecydowanie częściej niż przed laty. Zwiększa się nasza świadomość, czym tak naprawdę jest ta choroba i dlaczego warto z nią walczyć.

Specjaliści są zgodni co do tego, że jedną z przyczyn, która odpowiada za tak dużą zachorowalność jest współczesny styl życia. Żyjemy w ciągłej gotowości do działania; w pośpiechu załatwiając kilka spraw jednocześnie, próbując przyswoić coraz nowsze rozwiązania technologiczne oraz żyć zgodnie z tempem ogólnie pojętego rozwoju cywilizacyjnego, co prowadzi do napięcia nerwowego. Długotrwały stres zwiększa ryzyko m.in. nerwicy, depresji w tym depresji alkoholowej.

**Czy mam depresję?**

Wielu z nas bagatelizuje wczesne objawy depresji. Odczuwanie smutku i przygnębienia często utożsamiany z kiepskim humorem oraz złym samopoczuciem. Bezsenność, apatia, zmęczenie – czy to już depresja? *-**Aby zrozumieć co nam dolega, należy w pierwszej kolejności zastanowić się, czy odczuwany przez nas smutek, apatia lub cierpienie (bez udziału bólu fizycznego), jest spowodowane jakimś rzeczywistym doświadczeniem* – mówi Małgorzata Załęcka, psychoterapeutka z Salve Przychodnie w Łodzi.

Osoby zmagające się z chorobą są apatyczne, przygnębione i zamroczone. Nie wykazują chęci życia, nie cieszą się. Nie potrafią poradzić sobie z przygnębieniem i smutkiem; zamykają się w sobie, uciekają od społeczeństwa, u pacjentów z depresją obserwujemy też inne fobie społeczne – jak np. nerwicę, strach przed przebywaniem w zatłoczonych miejscach, ataki paniki w zamkniętych przestrzeniach itp.*- Kiedy mamy depresję, zły nastrój nie mija, przeciwnie – życie staje się z dnia na dzień trudniejsze, coraz bardziej szare i beznadziejne, aż w końcu obojętnieje się na wszystko co do tej pory nas interesowało czy obchodziło* – podsumowuje specjalistka z Salve Przychodnie.

**Potrzebuję pomocy**

W Polsce niestety wciąż panuje przekonanie, że leczenie depresji, czy sama wizyta u psychoterapeuty to powód do wstydu. Psychoterapia kojarzy się z uciążliwymi testami i badaniami, które mogą ujawnić prawdziwą naturę i wywołać efekt ,,etykietowania”, którego zdecydowanie większość z nas wolałaby uniknąć. Ponad to, wizyta u psychologa to dla większości jawne okazanie słabości i przyznanie się do faktu, że nie dajemy sobie rady z problemami. Na szczęście stopniowo się to zmienia. Warto podkreślić, żedzięki wsparciu specjalistów można lepiej zrozumieć siebie i swoje własne reakcje. Dzięki wizycie u psychoterapeuty możliwe staje się obiektywne spojrzenie na własne zachowanie, a to pozwala pracować nad utrzymaniem poprawnych relacji z innymi ludźmi, członkami rodziny, przyjaciółmi czy kolegami z pracy.

**Jak wyjść z depresji?**

Pierwszym krokiem do pokonania choroby jest przyznanie się do tego, że problem istnieje. Długotrwałe uczucie zmęczenia, zobojętnienia, smutku czy irracjonalnego lęku to sygnał, że konieczna jest wizyta u lekarza pierwszego kontaktu. Wstępna konsultacja medyczna pozwoli wykluczyć inne potencjalne schorzenia np. cukrzycę, choroby tarczycy, anemię czy boreliozę. Jeśli badania wykluczą te choroby, pacjent zostaje skierowany na konsultacje do psychoterapeuty. - *Pragnę podkreślić, iż psychoterapia jest świetnym narzędziem do wprowadzenia zmian w życiu, m.in. dla pacjentów chorujących na depresję. Indywidualna praca terapeutyczna pomaga na nowo odkrywać pasje w swoim życiu i cieszyć się nim, uczyć się dostrzegać piękno w otaczającym nas świecie* – przekonuje psychoterapeutka z Salve Przychodnie.

Przebieg terapii w dużej mierze zależy od samego pacjenta, jego zaangażowania i prawdziwej woli walki. Pamiętajmy, że **depresja jest chorobą, którą można i należy leczyć.**