

Depresja – uleczalna choroba cywilizacyjna

Choroby cywilizacyjne (zwane także chorobami XXI wieku) to globalnie szerzące się, powszechnie znane choroby, spowodowane rozwojem cywilizacji. Częstotliwość ich występowania zależy od stopnia rozwoju cywilizacyjnego społeczeństwa. Nie ma dokładnego podziału i nie można jednoznacznie powiedzieć czy dana choroba jest chorobą cywilizacyjną. Choroby cywilizacyjne to : [cukrzyca](#), [nadciśnienie tętnicze](#), [choroba wieńcowa](#), otyłość

Depresja jest najczęstszą chorobą psychiczną ludzkości. Zalicza się ją do chorób cywilizacyjnych – jest bardzo powszechna, w ciągu życia może na nią cierpieć nawet 1 na 10 osób. Istnieje bardzo wiele rodzajów depresji.

DEPRESJA JEST WYLECZALNA! Depresja występuje 2-3 razy częściej u kobiet. W depresji zimowej kobiety chorują nawet 6 razy częściej niż mężczyźni

Objawy depresji

Depresja to nie tylko obniżenie nastroju, przygnębienie i smutek.

Czasami nastrojem podstawowym chorego jest zubożenie uczuciowe lub drażliwość. Innym objawem depresji jest zmniejszenie bądź całkowita utrata zdolności do przeżywania uczuć, w szczególności przyjemności, satysfakcji i szczęścia (tzw. anhedonia). Osoba z depresją może stracić zainteresowanie rzeczami, które ją wcześniej pociągały i sprawiały radość. Depresji często towarzyszy poczucie braku energii psychicznej i fizycznej, czego objawem jest niemożność wykonania prostych czynności, które wcześniej nie wiązały się z żadnym wysiłkiem (tzw. anergia)

Depresja może znacznie osłabić koncentrację uwagi. Depresja powoduje również zaburzenia snu. Najczęściej zbyt wczesne budzenie się – 2 godziny przed zwykłą porą wstawania z niemożnością ponownego zaśnięcia.

Spadek łaknienia wraz z utratą kilku kilogramów masy ciała. Jedzenie nie sprawia przyjemności, chorzy jedzą automatycznie albo „na siłę”.

Zwykle utrzymuje się lęk, przez cały dzień i ma umiarkowane nasilenie. Ma miejsce również osłabienie popędu i satysfakcji seksualnej. Część chorych może również ujawniać myśli i tendencje samobójcze, które należy koniecznie zgłosić lekarzowi.

Rodzaje depresji

Depresja może być samoistna – dzieje się tak w sytuacji, kiedy nie jesteśmy w stanie znaleźć żadnego powodu obniżenia nastroju.

Depresja może mieć charakter reaktywny, czyli być wynikiem działania silnego i/lub przewlekłego stresu, który wyczerpał odporność psychiczną i siły radzenia sobie z trudną sytuacją.

Depresja może być również powikłaniem chorób somatycznych, np. choroby niedokrwiennej serca, udaru mózgu, choroby Alzheimera, niedoczynności tarczycy.

Może być również spowodowana zażywaniem lekami, np. hormonami sterydowymi lub używkami (np. alkoholem, amfetaminą, kokainą).

Depresja zimowa jest spowodowana skróceniem dnia i zmniejszeniem natężenia światła słonecznego w okresie jesienno – zimowym. Istnieje również depresja letnia – powoduje ją upał i duża wilgotność.

Depresji mogą towarzyszyć nieprawdziwe przekonania i sądy nazywane urojeniami. Taką depresję nazywamy psychotyczną. Jest to jedna z najcięższych postaci depresji, wymagająca leczenia szpitalnego. Urojenia dotyczą zwykle przekonania o posiadaniu ciężkiej choroby somatycznej, o grzechu śmiertelnym, okradaniu, inwalidztwie lub rozpadzie wszystkiego i końcu świata.

Przyczyny depresji

Depresja może mieć wiele przyczyn.

Uwarunkowanie rodzinne i genetyczne, stres i czynniki środowiskowe, chorobę somatyczną, zażywane leki. Obecnie uważamy, że osoby chorujące na depresję rodzą się z genami ryzyka depresji, które ujawniają się w sytuacjach trudnych przeżyć i stresu.

Na poziomie pracy mózgu depresja jest zwykle wynikiem zaburzeń w pracy układów serotoninergetycznego, noradrenergicznego i dopaminergicznego.

Zaburzone funkcjonowanie tych układów prowadzi do objawów depresyjnych, z kolei podając leki przeciwdepresyjne regulujemy te zaburzenia, przywracając równowagę biochemiczną w mózgu.

Leczenie depresji

Depresję należy leczyć farmakologicznie!

Zwykle leczenie lekiem przeciwdepresyjnym powoduje poprawę w ciągu 2 tygodni – należy cierpliwie czekać na efekt, opóźnione działanie leku przeciwdepresyjnego jest naturalną cechą współcześnie używanych leków przeciwdepresyjnych i nie należy się tym martwić. Po wyleczeniu objawów depresji zwykle zaleca się co najmniej półroczny okres leczenia stabilizującego tym samym lekiem i w tej samej dawce.

Leczenie należy prowadzić pod kontrolą lekarza psychiatry lub lekarza rodzinnego

Najczęstszą przyczyną niepowodzeń w leczeniu depresji jest przerywanie leczenia bez konsultacji z lekarzem. Przerwanie leczenia farmakologicznego może spowodować nawrót wszystkich objawów depresji! Z tego powodu należy bezwzględnie przestrzegać zaleceń lekarza i nie zmieniać sposobu dawkowania bez rozmowy z lekarzem prowadzącym. Należy mieć świadomość, że powrót do tego samego leku, który wcześniej powodował poprawę może być związany z gorszą odpowiedzią i wytworzeniem się oporności na leczenie. Poprawę w leczeniu depresji oprócz leczenia lekami przeciwdepresyjnymi może przynieść również stosowanie dodatkowo psychoterapii.