

Światowy Dzień Zdrowia co roku obchodzony jest 7 kwietnia w rocznicę powstania Światowej Organizacji Zdrowia. Tematem przewodnim kampanii z okazji obchodów Światowego Dnia Zdrowia 2017 jest depresja.

Depresja dotyka ludzi w różnym wieku, z różnych środowisk i mieszkających we wszystkich krajach. Jest przyczyną cierpień psychicznych i negatywnie wpływa na zdolność cierpiących na depresję osób do wykonywania nawet najprostszych codziennych czynności, a niekiedy prowadzi do zniszczenia relacji z rodziną i przyjaciółmi i niezdolności do pracy zarobkowej. W najgorszym przypadku depresja może być przyczyną samobójstwa i jest drugą najczęściej występującą przyczyną zgonów w grupie osób w wieku 15-29 lat.

Depresji można zapobiegać i można ją leczyć. Lepsze zrozumienie tego, czym jest depresja i w jaki sposób można jej zapobiegać lub leczyć, pomoże zmniejszyć stygmatyzację związaną z tą chorobą i może zachęcić więcej osób do szukania pomocy.

Czym jest depresja?

Depresja to choroba charakteryzująca się uporczywie utrzymującym się uczuciem smutku, utratą zainteresowania czynnościami, które na ogół sprawiają chorej osobie przyjemność. Często towarzyszy jej niezdolność do wykonywania codziennych czynności i stan ten utrzymuje się co najmniej przez okres dwóch tygodni. Ponadto u osób cierpiących na depresję występują następujące objawy: brak energii, zmiana apetytu, dłuższy lub krótszy sen, stany lękowe, trudności z koncentracją, niezdecydowanie, niepokój, poczucie bycia bezwartościowym, poczucie winy i beznadziei, myśli o samookaleczeniu lub samobójcze.

Zapamiętaj:

- Depresja to powszechnie występujące zaburzenie psychiczne, które dotyka osoby w każdym wieku, ze wszystkich środowisk i we wszystkich krajach.
- Ryzyko depresji wzrasta w sytuacji ubóstwa, bezrobocia, zdarzeń życiowych, takich jak śmierć bliskiej osoby czy rozpad związku, a także w przebiegu choroby fizycznej i problemów spowodowanych nadużywaniem alkoholu i przyjmowaniem narkotyków.
- Depresja jest przyczyną cierpienia psychicznego i może wpływać na zdolność do wykonywania nawet najprostszych, codziennych czynności, niszcząc niekiedy relacje z rodziną i przyjaciółmi.
- Nieleczona, może uniemożliwiać chorym osobom pracę lub uczestniczenie w życiu rodzinnym i społecznym.

- W najgorszym przypadku depresja może doprowadzić do samobójstwa.
- Depresji można skutecznie zapobiegać i można ją leczyć. Leczenie na ogół obejmuje terapię wymagającą prowadzenie rozmowy lub przyjmowania leków przeciwdepresyjnych lub połączenie obu metod.
- Przewycięzenie często spotykanej stygmatyzacji depresji spowoduje, że więcej osób będzie szukało pomocy.
- Rozmowa z osobami, którym się ufa może być pierwszym krokiem do wyjścia z depresji.

