**Depresja - porozmawiajmy o niej**

Depresja dotyka ludzi w różnym wieku, z różnych środowisk i mieszkających we wszystkich krajach. Jest przyczyną cierpień psychicznych i negatywnie wpływa na zdolność 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.
**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.

**Co możesz zrobić, jeśli jesteś przygnębiony albo wydaje Ci się, że**

**masz depresję?**

* Porozmawiaj z kimś, komu ufasz o tym, co czujesz. Większość z nas czuje się lepiej po rozmowie z kimś, komu na nas zależy
* Poszukaj specjalistycznej pomocy. Zacznij od zgłoszenia problemu lekarzowi rodzinnemu, pielęgniarce środowiskowej albo innemu pracownikowi opieki zdrowotnej.
* Nie izoluj się. Pozostawaj w kontakcie z rodziną i przyjaciółmi.
* Zadbaj o regularną aktywność fizyczną – chociażby krótki spacer.
* Przestrzegaj nawyków związanych z regularnym spożywaniem posiłków i snem.
* Unikaj alkoholu lub ogranicz jego spożycie i nie używaj narkotyków – mogą one pogłębiać depresję.
* Nie rezygnuj zajęć, które do tej pory sprawiały Ci przyjemność, nawet jeżeli nie masz na nie ochoty.
* Bądź świadomy uporczywych negatywnych myśli i krytycznego nastawienia wobec siebie – postaraj się je zastąpić myślami pozytywnymi. Chwal sam siebie za swoje osiągnięcia
* Pamiętaj, że dzięki odpowiedniej pomocy możesz wyzdrowieć.
* Jeżeli masz myśli samobójcze, natychmiast poszukaj pomocy u innych osób
* Zaakceptuj to, że możesz mieć depresję i dostosuj do tego swoje oczekiwania oraz to, że nie zawsze będziesz w stanie osiągać tyle, co zwykle.

**Depresja poporodowa**Depresja poporodowa występuje bardzo często – zapada na nią co szósta kobieta, która urodziła dziecko. Objawy depresji poporodowej obejmują również poczucie przytłoczenia, częsty płacz bez wyraźnego powodu, niemożność nawiązania więzi z dzieckiem oraz zwątpienie w swoją zdolność do opieki nad dzieckiem i troski o siebie samą. Depresja poporodowa podlega specjalistycznemu leczeniu, które może obejmować terapię i zażywanie leków. Niektóre leki można bezpiecznie przyjmować nawet podczas karmienia piersią. Nieleczona depresja poporodowa może utrzymywać się kilka miesięcy, a nawet lat, oddziałując niekorzystnie na Twoje zdrowie i rozwój Twojego dziecka.

**Depresja u dzieci**

Dorastanie jest pełne wielkich możliwości jak i wyzwań, wśród których można wymienić pójście do szkoły albo jej zmianę, nawiązywanie nowych przyjaźni, okres dojrzewania, przygotowanie do egzaminów... Niektórym dzieciom przychodzi to łatwo, podczas gdy inne trudniej się adaptują, co może powodować stres, a nawet depresję.

U dzieci cierpiących na depresję występują niektóre z następujących objawów: izolowanie się

od innych, drażliwość, nadmierna płaczliwość, problemy z koncentracją w szkole, zmiana apetytu i problemy ze snem (bezsenność albo ospałość). Młodsze dzieci mogą stracić zainteresowanie zabawą, natomiast starsze mogą podejmować nietypowe dla nich ryzykowne zachowania.

**Depresja w starszym wieku**

Depresja u osób starszych często związana jest ze stanem zdrowia, np. chorobami serca, wysokim ciśnieniem, cukrzycą czy chronicznym bólem, a także z bolesnymi wydarzeniami, takimi jak utrata partnera oraz z ograniczeniem zdolności do wykonywania czynności, które wcześniej nie sprawiały problemu. U starszych osób występuje wysokie ryzyko samobójstwa.

PAMIĘTAJ! Jest wiele skutecznych sposobów zapobiegania i leczenia depresji.

Państwowy Powiatowy Inspektor sanitarny w Grójcu