

Walka z depresją - *know your enemy*.

Depresja to kolejna choroba cywilizacyjna, która sieje coraz większe spustoszenie. Przesada? Niekoniecznie. WHO podaje (dane na styczeń 2020), że na depresję, w skali światowej, choruje około 264 milionów ludzi. Pandemia pogłębiła ten stan i szacuje się, że do końca 2020 roku przybyło kilka milionów chorych. Mowa oczywiście o zdiagnozowanych i leczonych przypadkach. Osób, które zmagają się z łagodnymi epizodami depresyjnymi, ale nie trafiają do statystyk, jest zapewne drugie tyle.

Dlaczego aż tyle?

Czynnikiem najmocniej wpływającym na wzrost zachorowań na depresję jest, najprawdopodobniej, tempo zmian cywilizacyjnych. Anders Hansen w swojej książce *Wyloguj swój mózg* zwraca uwagę na ewolucyjne aspekty w rozwoju depresji. Zdaniem autora mózg jest niedostosowany do zmian technologicznych i komunikacyjnych, które wydarzyły się na świecie w ciągu ostatnich stuleci. Kilkaset lat, a nawet kilkadziesiąt ostatnich, gdy nastąpiło gwałtowne przyspieszenie rozwoju cywilizacyjnego, jest dla ewolucji jak pstryknięcie palcami. Zmiany adaptacyjne w naszym układzie sterowania centralnego (mózg) dzieją się przecież w przeciągu milionów lat. Mózg jest zatem nieprzystosowany do takiej ilości danych do przetworzenia. A przemęczony mózg lubi depresję, bo ta odcina go od zbędnych bodźców. Kładzie do łóżka. Wyłącza mu chęć uczestnictwa w aktywnościach, w spotkaniach, w mierzeniu się z technologią. Daje mu czas na rekonwalescencję.

Udowodniono naukowo, że depresja najczęściej występuje po bardzo obciążających dla organizmu wydarzeniach. Mogą to być sprawy rodzinne, szkolne, związane ze stresem w pracy, połączone z ekspozycją na długotrwały stres bądź lęk. Zadaniem depresji jest nas schować przed wszystkim co złe o pozwolić się zregenerować.

Niestety wymagania społeczne i własne (te wobec siebie) sprawiają, że depresja rozwija się jako proces chorobowy. Nie przyjmujemy stanów depresyjnych jako informacji "ZWOLNIJ", tylko chcemy mimo wszystko biec dalej. A przez to pogłębia się już obniżony nastrój. Zmniejszamy swoją aktywność do minimum, a brak ruchu i działania wpływa na proporcjonalne zmniejszenie przepływu serotoniny między komórkami w mózgu. To z kolei obniża nastrój, co jeszcze bardziej zmniejsza nasze zaangażowanie. Ostatecznie z łagodnego epizodu depresyjnego robi się ciężki - taki, w którym konieczne staje się wsparcie farmakologiczne.

Do tego dochodzą czynniki genetyczne. Szacuje się, że blisko 50% depresji jest dziedziczne. Nie przejmujemy po rodzicach samej choroby, ale jedynie skłonność do zapadnięcia na nią przy niesprzyjających warunkach. W praktyce oznacza to jednak, że większa podatność wiąże się z aż 50%-owym ryzykiem zachorowania. To dużo!

Co można z tym zrobić?

Ze statystykami i teorią - niewiele. Można natomiast zrozumieć, kiedy dzieje się coś niepokojącego.

Na co należy zwracać uwagę:

- Obniżenie nastroju trwające minimum 2 tygodnie i jest stałe. Nie pojawiają się przejściowe "dobre momenty".
- Wycofanie się z życia towarzyskiego trwające minimum 2 tygodnie.
- Brak przyjemności odczuwanej podczas wykonywania ulubionych aktywności.

- Płaczliwość bądź przeciwnie – wybuchowe, kłótniwe nastawienie.
- Zmiana apetytu (spadek lub przyrost) i związana z tym zmiana wagi (na plus bądź na minus) o minimum 3%.
- Zaburzenia snu (szczególnie wczesne budzenie się).
- Brak energii.
- Znaczne obniżenie dbałości o higienę.

Co wtedy?

Jest kilka rzeczy, które można zrobić samemu:

- Zwiększyć ilość ruchu.
- Zadbać o suplementację witaminy D.
- Starać się wykonywać codzienne czynności.

A co, jeśli to nie wystarczy?

- Można napisać do psychologa szkolnego (oknappek@autograf.pl) lub zgłosić problem wychowawcy.
- Koniecznie porozmawiać z rodzicami i poprosić o pomoc.
- Poprosić o wsparcie przyjaciół.
- Skonsultować sytuację z lekarzem rodzinnym bądź psychiatrą (do psychiatry nie trzeba mieć skierowania!).

Więcej szczegółowych informacji i numerów telefonów, placówek i stron internetowych poświęconych depresji znajdziesz w zamieszczonej ulotce.

A co, jeśli ktoś bliski choruje na depresję?

- NIE MÓW MU, ŻEBY SIĘ OGARNAŁ!
- Nie mów też, że INNI MAJĄ GORZEJ.
- Mów, że to choroba i ona zmienia sposób myślenia.
- Przypominaj, że choroba minie i wszystko wróci do normy.
- Wspieraj, ale nie dawaj dobrych rad.
- Wyciągaj na spacer, namawiaj do ruchu.
- Dbaj o podstawowe rzeczy. Nakarm, pomóż się wykąpać.
- Zdejmij ciężar codziennych obowiązków mówiąc, że tym zajmie się później, że to w tej chwili nieistotne.
- Zgłoś problem rodzicom, wychowawcy czy psychologowi szkolnemu.
- Nie bierz na siebie leczenia takiej osoby. Pomóż jej znaleźć fachową pomoc.

- Też zajrzyj do ulotki. Tam jest więcej informacji o tym co mówić, a czego nie mówić.