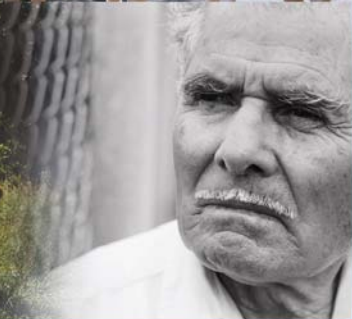


# Co to są zaburzenia depresyjne?

(What is a depressive disorder?)



## Co to są zaburzenia depresyjne?

Słowo "depresja" używane jest powszechnie do opisywania uczuć smutku, których każdy z nas odczuwa w pewnych okresach życia. Jest to również termin określający szereg rozpoznawalnych depresyjnych zaburzeń chorobowych.

Ponieważ uczucia depresji tak często występują, ważne jest zrozumienie różnicy pomiędzy smutkiem i przygnębieniem odczuwanym w codziennym życiu, a objawami choroby depresyjnej.

Kiedy ludzie muszą stawić czoła sytuacji stresującej, takiej jak utrata kogoś bliskiego, rozpad związku lub wielkie rozczarowanie czy zawód, większość odczuwa przygnębienie lub smutek. Są to reakcje emocjonalne odpowiednie do sytuacji i zwykle mają ograniczony czas trwania. Reakcji tych nie uważa się za chorobę depresyjną - są częścią codziennego życia.

Zaburzenia depresyjne, to grupa chorób charakteryzujących się nadmiernym lub długoterminowym obniżeniem nastroju i utratą zainteresowania zajęciami sprawiającymi uprzednio przyjemność. Objawy te mogą w poważnym stopniu zakłócić człowiekowi życie.

Zaburzenia depresyjne są częste i mniej więcej jedna osoba na pięć

doświadczy któregoś z nich w pewnym okresie życia.

Zaburzenia depresyjne to choroby poważne i wyczerpujące, powodujące prawdziwe zagrożenie życia oraz fizycznego i psychicznego dobra chorego. Konieczne jest specjalistyczne badanie i leczenie. W ciężkich przypadkach początkowo może wystąpić konieczność hospitalizacji. Na szczęście leczenie depresji jest zwykle bardzo skuteczne.

## Jakie są główne rodzaje zaburzeń depresyjnych?

Kilka różnych chorób umysłowych powiązanych jest z depresją.

### **Depresja duża (wielkie zaburzenie depresyjne)**

Jest to najczęściej rozpoznawany rodzaj depresji. Osoba z depresją dużą traci siłę ducha, radość życia oraz zdolność skupienia się i energię. Występują u niej zmiany apetytu i zaburzenia snu. Często jest również poczucie winy. Uczucia beznadziejności i rozpacz mogą prowadzić do myśli o samobójstwie.

Depresja duża może się pojawiać bez określonego powodu i rozwijać się u ludzi, którzy dobrze radzili sobie w życiu, byli dobrzy w swoim zawodzie i szczęśliwi w relacjach rodzinnych i towarzyskich. Może również być spowodowana przez stresujące

wydarzenie, z którym dana osoba nie może sobie poradzić.

Kiedy objawy depresji dużej są mniej liczne i łagodniejsze, ale trwają dłużej (dwa lub więcej lat), choroba nazywana jest dystymią.

## **Depresja reaktywna (zaburzenie dostosowania z obniżeniem nastroju)**

Ludzie z tą chorobą reagują w silniejszym niż normalny stopniu na pojawiającą się w ich życiu stresującą sytuację, np. rozpad bliskiego związku lub utrata pracy.

Uczucia depresyjne są bardzo intensywne, często pojawiają się lęki oraz zaburzenia snu i apetytu. Czas występowania objawów może być różny – od tygodni, do lat. Ludzie z tym typem depresji często wymagają leczenia, aby mogli znaleźć sposoby radzenia sobie z zaistniałą sytuacją i zwalczania objawów.

## **Depresja poporodowa**

Tak zwana "chandra" po urodzeniu dziecka ("baby blues"), występuje u około połowy nowych matek. Są łagodnie przygnębione, napięte, mają złe samopoczucie i mogą mieć problemy ze snem, mimo że są prawie cały czas zmęczone. Tego rodzaju depresja może trwać tylko kilka godzin lub dni, po czym przechodzi.

Jednakże u około 10 procent matek te uczucia smutku przeradzają się w poważną chorobę zwaną depresją poporodową. U matek z tą chorobą

występują pogłębiające się trudności z radzeniem sobie z wymogami codziennego życia.

Mogą doświadczać napięcia, lęku, zniechęcenia i krańcowego zmęczenia. Niektóre z matek mają ataki paniki lub stają się napięte i poirytowane. Mogą u nich wystąpić zaburzenia apetytu i snu.

Ciężka, lecz rzadka forma depresji poporodowej nazywa się psychozą poporodową. Kobieta nie jest w stanie radzić sobie z codziennym życiem i może mieć zaburzone myślenie i zachowanie.

Dla dobra matki i dziecka niezbędne jest leczenie depresji poporodowej. Dostępne są bardzo skuteczne rodzaje leczenia.

## **Choroba afektywna dwubiegunowa**

Osoba z chorobą afektywną dwubiegunową (w przeszłości nazywaną manią depresyjną), doświadcza epizodów depresyjnych na przemian z okresami manii, charakteryzujących się euforią, nadaktywnością, poirytowaniem, gwałtowną mową i lekkomyślnością. W poważniejszych przypadkach chory może mieć również urojenia. Więcej informacji można znaleźć w broszurze "Co to jest choroba afektywna dwubiegunowa?"

## **Współwystępujące problemy umysłowe**

Ludzie z depresją bardzo często doświadczają lęków. Dalsze

informacje na temat zaburzeń lękowych można znaleźć w broszurze "Co to są zaburzenia lękowe?" ("What is an anxiety disorder?").

Szkodliwe używanie alkoholu i innych substancji psychoaktywnych często współwystępuje z depresją. Komplikuje to leczenie, więc ważne jest kontrolowanie spożywania alkoholu i używania narkotyków. U ludzi z depresją zwiększone jest również ryzyko samobójstwa.

## Co powoduje zaburzenia depresyjne?

Często wiele współzależnych czynników powiązanych jest z depresją.

### Czynniki genetyczne

Nie ma wątpliwości, że występuje rodzinna tendencja do zachorowania na depresję. Jest ona podobna do predyspozycji do innych chorób, takich jak cukrzyca i choroby serca.

### Czynniki biochemiczne

Uważa się, że zaburzenia depresyjne wywołane są po części przez zaburzenie równowagi chemicznej w mózgu. Środki przeciwdepresyjne korygują to zaburzenie.

### Stres

Stres (zwłaszcza tragedie i katastrofy osobiste), powiązany jest z rozwojem zaburzeń depresyjnych.

Zaburzenia depresyjne pojawiają się częściej na pewnych etapach życia

związanych z głębokimi zmianami życiowymi, takimi jak urodzenie dziecka, przekwitanie i żałoba. W związku z tym występują one częściej u młodych osób dorosłych, kobiet, starszych osób dorosłych i u ludzi z fizycznymi problemami zdrowotnymi.

### Temperament

Ludzie o pewnym temperamencie są bardziej podatni na wystąpienie objawów depresyjnych.

Depresja często występuje u ludzi, którzy są bardzo napięci, wrażliwi, emocjonalni oraz łatwo się przejmują i mocno reagują na wydarzenia życiowe.

Perfekcjoniści i ludzie samokrytyczni, którzy ustalają sobie i innym wysokie standardy, podatni są na depresję. Osoby bardzo uzależnione od innych również podatne są na depresję, jeśli się na nich zawiodą.

W przeciwieństwie do nich, osoby o nastawieniu optymistycznym, które praktykują pozytywne myślenie, zwykle chronione są przed zachorowaniem na depresję.

### Nadużywanie alkoholu i innych substancji psychoaktywnych

Szkodliwe nadużywanie alkoholu i innych substancji psychoaktywnych powoduje zwiększoną podatność na depresję. Przyczynia się ono również do wysokiego ryzyka popełnienia samobójstwa u ludzi z zaburzeniami depresyjnymi.



## Jakie dostępne są sposoby leczenia?

Zaburzenia depresyjne mogą być bardzo skutecznie leczone.

Ludzie doświadczający utrzymujących się przez długi czas i mających głęboki, ujemny wpływ na ich życie uczuć smutku, powinni skontaktować się ze swoim lekarzem lub z przychodnią rejonową (community health centre).

Leczenie będzie zależało od objawów występujących u danej osoby, ale w jego skład będzie wchodziła jedna lub więcej z poniżej wymienionych metod.

- Interwencje psychologiczne, takie jak poznawcza terapia behawioralna (cognitive behavioural therapy – CBT) mają na celu wywołanie u pacjenta zmian we wzorcach myślowych, zachowaniu i w przekonaniach, które związane są z depresją.
- Terapie interpersonalne pomagają ludziom zrozumieć efekty relacji interpersonalnych na własnych emocjach.
- Leki przeciwdepresyjne mogą łagodzić depresyjne uczucia, przywracać normalną rutynę snu i apetyt oraz obniżać uczucie napięcia. W przeciwieństwie do środków uspokajających, leki przeciwdepresyjne nie wywołują uzależnień. Przywracają one powoli równowagę neurotransmiterów

w mózgu. Ich pozytywne efekty osiągane są po upływie okresu od jednego, do czterech tygodni.

- Istnieją specjalne leki kontrolujące wahania nastroju, na przykład w chorobie afektywnej dwubiegunowej.
- Zmiany w trybie życia, takie jak podjęcie ćwiczeń fizycznych, ograniczenie szkodliwego spożycia alkoholu i używania narkotyków, mogą pomóc chorym wy dostać się z depresji.
- W niektórych bardzo ciężkich formach depresji terapia elektrowstrząsowa (electroconvulsive therapy – ECT), nazywana też mylnie terapią szokową (shock therapy), jest bezpieczną i efektywną metodą leczenia. Może być metodą ratującą życie ludzi z wysokim ryzykiem samobójstwa lub u tych, których depresja jest tak głęboka, że przestają jeść i pić, co doprowadza do śmierci.

Rodzina i przyjaciele osób z chorobą depresyjną mogą często czuć się zagubieni i zrozpaczeni. Pomoc i oświata, jak również lepsze zrozumienie problemu przez społeczeństwo są ważną częścią leczenia.

# Gdzie udać się po pomoc

- Lekarz ogólny.
- Rejonowy ośrodek zdrowia.
- Rejonowy ośrodek zdrowia psychicznego

W celu uzyskania informacji o usługach należy sprawdzić numery telefoniczne Community Help and Welfare Services i numery 24-godzinnych usług pomocniczych w lokalnej książce telefonicznej.

Po natychmiastową pomoc i poradę, skontaktuj się z Lifeline pod numerem

13 11 14. (Lifeline) może również podać Ci kontakty, dalsze informacje i pomoc.

Jeśli potrzebujesz tłumacza, skontaktuj się telefonicznie z (TIS) na 13 14 50

Więcej informacji jest dostępne:

[www.depressionet.com.au](http://www.depressionet.com.au)  
[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)  
[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)  
[www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au)  
[www.adavic.org.au](http://www.adavic.org.au)  
[www.crufad.com](http://www.crufad.com)  
[www.ranzcp.org](http://www.ranzcp.org)  
[www.sane.org](http://www.sane.org)

# O tej broszurze

Ta broszura jest częścią serii o chorobach psychicznych i jest finansowana przez Rząd Australijski w ramach Narodowej Strategii Zdrowia Psychicznego (National Mental Health Strategy).

Inne broszury w tej serii to:

- *Czym jest choroba psychiczna?*
- *Czym jest zaburzenie lękowe?*
- *Czym jest zaburzenie osobowości?*
- *Czym jest dwubiegunowe zaburzenie nastroju?*
- *Czym jest zaburzenie żywienia?*
- *Czym jest schizofrenia?*

Bezpłatne kopie wszystkich tych broszur można otrzymać od Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:

GPO Box 9848  
CANBERRA ACT 2601

Tel 1800 066 247

Fax 1800 634 400

[www.health.gov.au/mentalhealth](http://www.health.gov.au/mentalhealth)

Kopie w innych językach można otrzymać z Multicultural Mental Health Australia, tel:

(02) 9840 3333

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Insert your local details here

