

## Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

**23 lutego obchodzimy Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją.** Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) na chorobę tę cierpi aż 350 milionów ludzi na świecie, czyli około 5% całej populacji. To daje depresji miejsce w niechlubnej czołówce chorób – uznawana jest za jedną z najczęstszych chorób cywilizacyjnych – zaraz po chorobach układu krążenia. Szacuje się, że w Polsce cierpi na depresję blisko 10% populacji. Statystyki te jednak mogą być bardzo nieprecyzyjne, zarówno ze względu na niechęć Polaków do podjęcia leczenia, jak i na fakt, że choroba ta lubi się maskować, co znacząco utrudnia jej rozpoznanie.

### Depresja – fakty i mity:

**Mit:** depresja to po prostu większa chandra.

**Fakt:** depresja jest poważnym zaburzeniem, które nieleczone prowadzi do problemów w codziennym funkcjonowaniu, a nawet do śmierci w wyniku zamachu samobójczego.

**Mit:** na depresję chorują tylko osoby w średnim wieku i starsze.

**Fakt:** na depresję można zachorować w każdym wieku. Martin Seligman podaje, że w latach 60-tych XX wieku średnia wieku początków stanów depresyjnych wynosiła 30 lat. Obecnie spadła do 15 roku życia! To oznacza, że w grupie osób chorych jest duży odsetek młodzieży, a nawet dzieci.

**Mit:** depresję powodują przykre wydarzenia życiowe.

**Fakt:** wiele przypadków depresji poprzedza strata czegoś wartościowego – bliskiej osoby, pracy, pozycji społecznej, możliwości realizacji celów. Nie jest to jednak dominująca przyczyna tego zaburzenia. Depresja jest wynikiem działania wielu czynników – zarówno psychospołecznych, jak i biologicznych.

**Mit:** depresja to choroba osób samotnych.

**Fakt:** według Harrisa pozostawanie w intymnym związku jest jednym z czterech czynników uodparniających na depresję, pomimo predyspozycji. Mimo tego na depresję chorują również ludzie otoczeni rodziną i przyjaciółmi, ogólnie znani, lubiani, szanowani i podziwiani.

**Mit:** wystarczy „wziąć się w garść” i nie rozczulać się nad sobą.

**Fakt:** nie wystarczy. Depresja odbiera siły, zaburza naszą zdolność spostrzegania świata, myślenia, rozwiązywania problemów, podejmowania decyzji, radzenia sobie z codziennymi czynnościami. Czasami wyjście z tego stanu bez specjalistycznej pomocy jest niezwykle trudne lub niemożliwe.

**Mit:** to wstyd korzystać z pomocy psychiatry lub psychologa, bo to lekarze dla „czubków”.

**Fakt:** psychiatra to lekarz, jak każdy inny – jego zadaniem jest leczyć. Psycholog nie jest lekarzem, nie może przepisać leków, jednak może pomóc osobom cierpiącym. Korzystanie z pomocy specjalistycznej nie jest wstydem. Przyznaje się do tego otwarcie wiele sławnych i szanowanych osób. O swoich zmaganiach z depresją i wychodzeniu z niej publicznie opowiadali między innymi: Angelina Jolie, Gwyneth Paltrow, Nicole Kidman, Kora, komik Jim Carrey, Kazik Staszewski, prawdziwy „twardziel” - Krzysztof „Diablo” Włodarczyk czy – spostrzegana jako kobieta niezwykle silna i wiecznie uśmiechnięta – Justyna Kowalczyk. Oni wiedzą, że choroba, to nie wstyd...

### Jak rozpoznać depresję?

- jeżeli czujesz się: smutny, zgaszony, przygnębiony, bezradny, nieszczęśliwy, bezwartościowy, nie odczuwasz przyjemności w życiu;
- jeśli źle myślisz o sobie i swojej przyszłości, masz trudności z koncentracją uwagi, zapamiętaniem prostych rzeczy, podejmowaniem decyzji;
- jeśli masz problemy ze snaniem, jedzeniem;
- jeśli nie chcesz się zaangażować w codzienne czynności...

... mogą to być objawy depresji. Nie diagnozuj sam, zgłoś się do specjalisty.

### Kto może pomóc?

Możesz zgłosić się po pomoc do psychologa lub psychiatry. Jeśli nie masz takiej możliwości, poproś o pomoc swojego lekarza rodzinnego – opowiedz mu dokładnie o swoich problemach.

### Gdzie się zgłosić?

- Studenci Akademii Pomorskiej mają zapewnioną bezpłatną pomoc psychologiczną. W DS. 4, pokój nr 3, w każdy czwartek od godz. 17 do 18.30 dyżuruje psycholog – Jolanta Łączwik-Kowalczyk. Na spotkania nie trzeba się umawiać. Ponadto Anna Koprowicz – psycholog, uczelniany Koordynator ds. Studentów Niepełnosprawnych dyżuruje w każdy piątek od 11 do 12 w pokoju 043 na ul. Bohaterów Westerplatte 64 (aktualne informacje na stronie: <http://www.apsl.edu.pl/informacje-dla-osob-niepelnosprawnych>).
- Bezpłatnie z pomocy skorzystać można również w Centrum Zdrowia Psychicznego na ul. Obrońców Wybrzeża 4 (namiary na [www.psychiatria.slupsk](http://www.psychiatria.slupsk)), Poradni Zdrowia Psychicznego na ul. Ziemowita 2 (<http://son.net.pl/kontakt>).
- Osoby niepełnosprawne mogą skorzystać z bezpłatnych konsultacji psychologicznych w Fundacji Progresja (ul. Filmowa 2).

dr Anna Koprowicz  
Koordynator ds. Studentów Niepełnosprawnych