

Depresja i depresja maniakalna

Jedna z serii broszur publikowanych przez Kanadyjskie Stowarzyszenie Zdrowia Psychicznego

Problemy i niepowodzenia są częścią życia. Wielu ludzi może chwilowo czuć się przygnębionymi, kiedy sprawy nie układają się tak, jak by sobie tego życzyli. Porażki życiowe często kończą się chwilowymi odczuciami bezwartościowości i obwiniania samego siebie, podczas gdy osobiste straty wywołują uczucia smutku, rozczarowania i pustki. Takie stany emocjonalne są normalne i z reguły mijają po krótkim czasie. Nie jest tak w przypadku choroby depresyjnej.

Jakie są oznaki choroby depresyjnej?

Depresja staje się chorobą, czyli kliniczną depresją, kiedy uczucia opisane powyżej są poważne, trwają przez wiele tygodni, i zaczynają kolidować z pracą i życiem społecznym osoby. Choroba depresyjna ma wpływ na zmianę sposobu myślenia, zachowania się i funkcjonowania organizmu. Objawy, które wskazują na występowanie klinicznej depresji to:

- poczucie bezwartościowości, bezradności i beznadziejności,
- zaburzenia snu – nadmierna senność lub bezsenność,
- zaburzenia apetytu - jedzenie więcej lub mniej niż zwykle,
- trudności z koncentracją lub podejmowaniem decyzji,
- utrata zainteresowania w wykonywaniu codziennych zajęć,
- obniżenie popędu seksualnego,
- unikanie innych ludzi,
- przygnębiające uczucia smutku i żalu,
- nadmierne poczucie winy,
- utrata energii, uczucie przemęczenia,
- myśli o śmierci lub samobójstwie.

Jeśli Ty, lub ktoś, kogo znasz odczuwa któryś z powyższych symptomów, to ta broszura pomoże Ci zrozumieć, co się dzieje i zachęci Ciebie lub innych do szukania profesjonalnej pomocy.

Co powoduje depresję?

Nie ma jednej przyczyny depresji ani też nie jest w pełni zbadane jej powstanie. Następujące czynniki mogą sprawić, że niektórzy ludzie bardziej niż inni są skłonni do zareagowania na stratę lub porażkę depresją kliniczną:

- smutne wydarzenia życiowe,
- biochemiczna nierównowaga w mózgu,

Page 1 of 4



Funding for this publication is provided by the Ontario Trillium Foundation and United Way Of Greater Toronto



- czynniki psychologiczne takie jak negatywne czy pesymistyczne nastawienie do życia.

Może również istnieć podłoże genetyczne. Stwierdzono, że ludzie z historią depresji w rodzinie są bardziej podatni na jej rozwinięcie.

Jak długo trwa depresja?

Uczucia przygnębienia, których wszyscy doświadczamy po poważnej stracie czy rozczarowaniu mogą trwać krótko lub długo. Jak długo - zależy od osoby, powagi straty i wsparcia, na które dana osoba może liczyć.

Depresja kliniczna może również trwać przez krótkie lub długie okresy czasu. Rzadko kiedy staje się trwała. Bez profesjonalnego leczenia, może skończyć się w sposób naturalny po paru tygodniach lub miesiącach. Przy zastosowaniu leczenia może skończyć się o wiele szybciej.

Czy choroba depresyjna występuje według jakiejś reguły ?

Niestety, jeśli ktoś już raz chorował na depresję kliniczną, jest prawdopodobne, że będzie ponownie na nią cierpieć. Na przykład, niektórzy ludzie cierpią na sezonowe cykle depresji, szczególnie zimą. Nazywa się to Sezonowym Zaburzeniem Emocjonalnym (Seasonal Affective Disorder - S.A.D.).

Pięć do dziesięciu procent ludzi, którzy chorowali na depresję doświadczają również stanów przesadnego szczęścia lub uniesienia zwanego manią.

Występowanie obu - depresji i manii o różnym czasie nazywane jest dwubiegunowym zaburzeniem emocjonalnym, podczas gdy powtarzające się występowanie samej depresji określa się terminem jednobiegunowego zaburzenia emocjonalnego.

Jak leczy się depresję?

Depresja jest najbardziej uleczalną spośród chorób psychicznych. Większość ludzi cierpiących na depresję otrzymuje pomoc przez leczenie, które zazwyczaj zawiera leki i/lub poradnictwo psychologiczne. Wsparcie rodziny, przyjaciół i grup może być bardzo pomocne w okresie leczenia.

Wiele poważnie chorych osób czeka zbyt długo na leczenie lub nie jest leczonych w ogóle. Chorzy mogą nie zdawać sobie sprawy z tego, że ich choroba jest uleczalna lub mogą się martwić o uzyskanie pomocy z powodu negatywnego nastawienia społeczeństwa do tego rodzaju choroby.



Co mogą zrobić przyjaciele i rodzina?

Przebywanie z osobą w stanie poważnej depresji lub pomaganie jej jest trudne. Niektóre osoby cierpiące na depresję, wolą samotność, podczas gdy inni mogą nie chcieć być sami. Mogą bardzo silnie reagować na to, co mówisz czy robisz. Ważne jest aby wiedzieli, że mogą rozmawiać o swoich uczuciach i myślach. Wysłuchanie i zaoferowanie wsparcia jest lepsze niż próby zaprzeczania czy wybijania im czegoś z głowy. Pokaż im, że troszczysz się o nich. Zapytaj, jak możesz pomóc i zaproponuj skontaktowanie się z ich lekarzem rodzinnym lub specjalistą od chorób psychicznych. Zasięgnij informacji o miejscowych grupach wsparcia i weź udział w takim spotkaniu razem z nimi. Spróbuj być cierpliwym i nie osądzaj. A przede wszystkim nie rób tego sam – pozwól też innym ludziom zaoferować pomoc i wsparcie.

Co to jest depresja maniakalna?

Osoba chora na depresję maniakalną doznaje cyklicznych zmian nastrojów, włącznie z okresami depresji, normalnego humoru i manii. Częstotliwość i długość tych nastrojów może być różna i może wahać się od paru tygodni do kilku miesięcy. Objawy depresji są takie same, jak opisane wcześniej. Objawy manii zawierają:

- nadmierne podniecenie lub uniesienie,
- bezpodstawny optymizm lub złą ocenę sytuacji,
- nadmierną aktywność lub gonitwę myśli,
- gadatliwość, szybką mowę, czasami stająca się bezładną i trudną do zrozumienia,
- skrócenie snu,
- zdolność koncentracji tylko na krótko,
- gwałtowne zmiany nastroju, agresji lub smutku,
- drażliwość.

Osoba cierpiąca na manię może robić rzeczy zupełnie do niej niepodobne i stwarzać trudności bliskim. Niektóre osoby mogą wydawać pieniądze w sposób bardzo bez troski i popadać w długi lub lekceważyć prawo. Mogą również wykazać brak rozsądku w zachowaniu seksualnym.

Podobnie jak w depresji, czynniki biochemiczne wydają się odgrywać dużą rolę w depresji



maniakalnej. Ludzie pochodzący z rodzin z historią tej choroby są bardziej podatni na jej rozwinięcie niż ci bez historii tej choroby w rodzinie.

Jak leczy się depresję maniakalną?

Depresję maniakalną leczy się zazwyczaj lekami, które mogą zredukować, jeśli nie zatrzymać, nadmierne huśtawki nastrojów. Terapia psychologiczna, wsparcie rodziny, przyjaciół i grup pomocy może pomóc ludziom chorym na depresję maniakalną w prowadzeniu pełnego i aktywnego życia.

Co mogą zrobić przyjaciele i rodzina?

Okresy manii są trudne dla przyjaciół i rodziny. W tym czasie ci, którzy cierpią na tę chorobę mogą robić rzeczy, które stanowią zagrożenie dla ich bliskich. Mogą nie widzieć potrzeby leczenia ponieważ są pełni energii i pomysłów. Aby im pomóc można rozmawiać z nimi o ich objawach manii i przedstawić problemy, jakie mogą z tego wynikać. Pomóż ustalić spotkanie z lekarzem i zachęć ich do udziału w spotkaniach grup wsparcia.

Czy potrzebujesz więcej pomocy?

Jeśli Ty lub ktoś ze znajomych potrzebuje więcej informacji na ten temat można skontaktować się z Canadian Mental Health Association, gdzie można dostać dodatkową pomoc.

The Canadian Mental Health Association jest instytucją państwową, której celem jest promowanie zdrowia psychicznego. CMHA uważa, że każdy powinien mieć możliwość wyboru w dostępie do usług tak, aby w razie potrzeby, mógł zwrócić się do rodziny, przyjaciół, oficjalnych usług, grup wsparcia czy organizacji społecznych.

Canadian Mental Health Association, York Region Branch
Serving York Region and South Simcoe
905-853-8477 or 1-866-208-5509
yorkregion@cmha-yr.on.ca
www.cmha-yr.on.ca

