

Ulotka informacyjna nr 1

Understanding Depression

Każdy z nas czasem czuje się przygnębiony lub ma czegoś dosyć, jednak emocje te zwykle nie utrzymują się i stanowią naturalną reakcję na napotykaną w życiu problemy lub trudności. Natomiast, jeżeli takie emocje nie mijają, nie radzimy sobie z nimi lub wpływają na naszą zdolność wykonywania pracy i utrzymywania udanych relacji międzyludzkich, to mogą być oznaką depresji, która jest chorobą.

Depresja występuje bardzo powszechnie i może dotknąć, co czwartą osobę na dowolnym etapie jej życia. Prawdopodobieństwo wystąpienia depresji jest wyższe u kobiet, chociaż podatne są na nią osoby w każdym wieku oraz pochodzące z różnych środowisk. Najnowsze badania wykazują, iż każdego roku depresja dotyka 8-12% populacji (ponad 150 tys. osób w Irlandii Północnej).

Przyczyny depresji

Zwykle istnieje więcej niż jedna przyczyna lub czynnik ryzyka, a większość z nich zalicza się do jednej z poniższych kategorii:

Cechy dziedziczne: jeżeli Twój rodzic lub inny bliski krewny cierpiał na depresję, ryzyko wystąpienia jej u Ciebie może być zwiększone;

Środowisko: obecna sytuacja, np. złe warunki mieszkaniowe, trudności finansowe, stres, problemy w związkach, choroba, samotność;

Wydarzenia i doświadczenia życiowe: problemy z przeszłości, takie jak utrata bliskiej osoby, przemoc, zastraszenie, utrata pracy, rozpad związku;

Osobowość: osoby wrażliwe lub o tendencjach do perfekcjonizmu są bardziej podatne na depresję. Znaczenie ma nie to, co się nam przytrafia, ale sposób, w jaki sobie z tym radzimy.

U większości osób cierpiących na depresję występują czynniki zaliczające się do dwóch lub więcej z w/w kategorii, a im więcej takich czynników, tym większe jest ryzyko wystąpienia depresji. Czasami depresja wydaje się nie mieć żadnej przyczyny.

Objawy depresji

Co najmniej dwa z niżej wymienionych głównych objawów, utrzymujące się przez okres co najmniej dwóch tygodni:

- nieprzemijający, niezwykle smutny nastrój;
- utrata zainteresowania i radości z wykonywania czynności, które wcześniej sprawiały nam przyjemność;
- zmęczenie i brak energii.

Ponadto u osób cierpiących na depresję występować może szereg innych objawów, takich jak:

- brak pewności siebie lub niska samoocena;
- bezpodstawne poczucie winy;
- pragnienie śmierci;
- trudności w podejmowaniu decyzji i koncentracji;
- spowolnienie ruchów lub pobudzenie z niemożnością uspokojenia się;
- problemy ze snem lub spanie za długo;
- utrata zainteresowania jedzeniem lub objadanie się, prowadzące do utraty wagi lub przybrania na wadze.

Liczba oraz nasilenie objawów wpłyną na to, czy postawiona zostanie diagnoza łagodnej, umiarkowanej czy ciężkiej depresji.

Co pomaga na depresję?

Jeżeli podejrzewasz u siebie depresję, powinieneś jak najszybciej umówić się na wizytę u lekarza rodzinnego. Wczesne rozpoczęcie leczenia prowadzi do szybszego i efektywniejszego powrotu do zdrowia. Lekarz może również wykluczyć inne medyczne przyczyny występowania objawów. W zależności od nasilenia objawów lekarz dobierze odpowiedni sposób leczenia. W przypadku łagodnej depresji możliwe, że konieczne będzie tylko wprowadzenie prostych zmian stylu życia lub zastosowanie strategii samopomocy, niemniej jednak lekarz będzie chciał trzymać sytuację pod kontrolą. Trzy główne rodzaje pomocy w przypadku depresji to:

Psychoterapia

Stosowanie terapii poznawczo-behawioralnej w przypadkach depresji łagodnej lub umiarkowanej jest bardzo efektywne, a także zapobiega nawrotom choroby. Terapia ta opiera się na zmianie niekorzystnych wzorców myślenia i zachowania, która może poprawić samopoczucie. Dostępne są również poradniki oparte na terapii poznawczo-behawioralnej oraz skomputeryzowana wersja terapii, jak również inne rodzaje terapii i doradztwa - zapytaj o nie swojego lekarza rodzinnego. Można je stosować zarówno w połączeniu z leczeniem farmakologicznym, jak i bez niego.

Leczenie farmakologiczne

Najczęściej przepisywane są leki antydepresyjne, które stanowią najbardziej skuteczny sposób leczenia umiarkowanej i ciężkiej depresji. Ważne jest jednak, aby zażywać je dokładnie według zaleceń lekarza i nie przerywać leczenia, dopóki lekarz o tym nie zadecyduje. Leki antydepresyjne nie powodują uzależnienia, lecz nagłe lub zbyt wczesne przerwanie leczenia może spowodować nawrót depresji. Działanie leków polega na zwiększaniu w mózgu poziomu substancji chemicznych, które wpływają na nastrój. Wszelkie efekty uboczne zwykle albo ustępują, albo są znośne, jednak należy poinformować o nich lekarza.

Strategie samopomocy

Występowanie depresji sprawia, iż mamy tendencję do stopniowego ograniczania aktywności, z powodu zmęczenia, problemów ze snem lub spożywaniem posiłków, a także z powodu negatywnego myślenia. Przestajemy robić to, co kiedyś sprawiało nam przyjemność. Czasami jest tak źle, że nie jesteśmy w stanie iść do pracy ani wykonywać czynności w domu. Leżymy w łóżku lub nie wychodzimy z domu, robiąc bardzo mało i izolując się od rodziny i przyjaciół. Samo zwiększenie poziomu aktywności może wywrzeć ogromny wpływ na nasz nastrój, lecz ważne jest, osiągnięcie równowagi między wykonywaniem czynności, które dają nam poczucie:

Bliskości - wykonywanie czynności wraz z innymi osobami, np. chodzenie na spacer z rodziną lub przyjaciółmi, odwiedziny, rozmowy telefoniczne
Osiągnięcia czegoś - co sprawia, że czujemy, iż zrobiliśmy coś pożytecznego, np. prasowanie, porządki w ogrodzie, pomoc innym;
Przyjemności - rzeczy, które lubimy robić, np. czytanie, chodzenie do kina, taniec, spacer w parku.

Inne kluczowe czynniki pomagające w powrocie do zdrowia:

- regularna aktywność fizyczna;
- regularne chodzenie spać i wstawanie;
- zdrowa, zróżnicowana dieta;
- unikanie lub spożycie alkoholu w bezpiecznych ilościach.

Więcej informacji na temat dbałości o zdrowie psychiczne można znaleźć w ulotce informacyjnej nr 3. Powoli, małymi krokami wybieraj czynności, które Tobie odpowiadają. Nie zapominaj także o planowaniu okresów odpoczynku lub relaksacji i pamiętaj, iż większość osób cierpiących na depresję w pełni wraca do zdrowia.



Szczegółowe informacje na temat innych świadczonych przez nas usług, publikacji oraz ulotek informacyjnych, a także ogólne informacje na temat naszej organizacji można znaleźć na stronie internetowej: www.aware-ni.org.uk lub uzyskać dzwoniąc pod numer telefonu 08451 20 29 61.

Dbłość o zdrowie psychiczne

Nasze zdrowie psychiczne ma wpływ na to, jak myślimy i jak się czujemy oraz na to, jak sobie radzimy ze zmiennymi kolejami losu. Światowa Organizacja Zdrowia definiuje zdrowie psychiczne, jako „stan dobrego samopoczucia, w którym jednostka realizuje swój potencjał, potrafi radzić sobie ze stresem życia codziennego, może wydajnie i owocnie pracować, a także wносить wkład do społeczeństwa”. Gdy cieszymy się dobrym zdrowiem psychicznym, widzimy siebie w pozytywnym świetle, utrzymujemy zdrowe relacje międzyludzkie oraz z nadzieją patrzymy w przyszłość. Jednak, podobnie jak w przypadku zdrowia fizycznego, aby utrzymać zdrowie psychiczne w dobrym stanie, musimy o nie dbać. Stan zdrowia psychicznego nie pozostaje taki sam, lecz może ulec zmianie w miarę zmian warunków życiowych, a także w zależności od etapu naszego życia. Okresy zmian oraz trudne doświadczenia życiowe mogą stwarzać ryzyko dla zdrowia psychicznego - zależy to od sposobu, w jaki je postrzegamy oraz od wsparcia ze strony otaczających nas osób.

Problemy ze zdrowiem psychicznym

Od czasu do czasu każdy z nas doświadcza problemów ze zdrowiem psychicznym, np. kiedy znajdujemy się pod presją w pracy, staramy się pogodzić ze stratą, mamy problemy w związkach lub chorujemy. Możemy być wówczas przygnębieni, zestresowani lub zmartwieni, lecz zwykle, w stosunkowo krótkim okresie czasu, emocje te mijają. Niemniej jednak, jeśli problemy utrzymują się lub brakuje nam wsparcia, możemy być narażeni na rozwój choroby psychicznej.

Choroba psychiczna

Choroba psychiczna to możliwa do zdiagnozowania choroba, która wywołuje poważne zmiany w sposobie myślenia, zachowania oraz w odczuciach fizycznych i emocjonalnych.

Wywiera wpływ na naszą zdolność wykonywania pracy i utrzymywania zdrowych relacji z innymi osobami. Najbardziej powszechnymi chorobami umysłowymi są depresja (zob. ulotkę informacyjną nr 1) oraz lęk (zob. ulotkę informacyjną nr 2), które w ciągu życia dotyczą, co czwartą osobę. Bardziej poważne choroby, takie jak zaburzenie afektywne dwubiegunowe (zob. ulotkę informacyjną nr 10) czy schizofrenia, występują rzadziej i dotyczą w przybliżeniu, co dziesiątą osobę.

Jeżeli martwisz się o swoje zdrowie psychiczne lub podejrzewasz u siebie chorobę psychiczną, jak najszybciej porozmawiaj na ten temat ze swoim lekarzem rodzinnym. Lekarz doradzi Tobie w zakresie odpowiedniej pomocy oraz leczenia, jeżeli są one konieczne.

Stosowanie strategii samopomocy pomaga nam wszystkim utrzymać zdrowie psychiczne w dobrym stanie lub poprawić jego stan, jeżeli mamy z nim problemy lub cierpimy na chorobę psychiczną.

Jak dbać o zdrowie psychiczne

Bądź aktywny: Aktywność pomaga poprawić nastrój, redukuje stres i niepokój, poprawia stan zdrowia fizycznego oraz dodaje energii. Aktywność nie musi nic kosztować - nie jest konieczne, aby np. zapisać się do siłowni. Trzeba po prostu znaleźć formę aktywności fizycznej, która sprawia nam przyjemność, taką jak spacer, jazda na rowerze lub pływanie, oraz regularnie ją uprawiać. Nawet szybsze wykonywanie codziennych czynności, wywołujące lekką zadyszkę, wyśle do naszego mózgu substancje chemiczne wywołujące uczucie zadowolenia. Robiąc zakupy lub będąc w pracy, wybieraj schody zamiast windy czy ruchomych schodów.

Pozostań w kontakcie: Utrzymywanie kontaktów z zaufanymi, wspierającymi nas członkami rodziny i przyjaciółmi może nam pomóc w radzeniu sobie z codziennym stresem. Mogą oni wzbudzić w nas uczucie

przynależności i bycia otoczonym troską, jak również przedstawić inne punkty widzenia w odniesieniu do kłębiących się w naszej głowie myśli.

Przeznacz czas na relaks: Każdy z nas relaksuje się inaczej. Spróbuj czytać, uprawiać jogę, medytować lub po prostu odpocznij i regularnie przeznaczaj czas na tę formę relaksu.

Dbaj o dobrą, zróżnicowaną dietę: Jest to ważne zarówno dla zdrowia psychicznego, jak i fizycznego. Jedz śniadanie, jedz regularnie i zdrowo, jedz owoce i warzywa, a także pij wodę. Artykuły spożywcze oraz napoje zawierające kofeinę, cukier i dodatki mogą wywołać krótkotrwały przyływ energii, co niemniej jednak zwykle szybko mija i może skutkować wzmożonym niepokojem i niskim nastrojem.

Zadbaj o zdrowy sen: Regularnie chodź spać i wstawaj - mniej więcej o tej samej porze każdego dnia. Im więcej śpimy, tym bardziej czujemy się zmęczeni. Jeżeli Twój rytm snu jest zaburzony, staraj się nie ucinać drzemek w ciągu dnia, aby nadrobić zaległości snu, gdyż pogorszy to tylko problem.

Rozmawiaj o swoich uczuciach i problemach, pamiętaj: 'Co dwie głowy, to nie jedna'. Kiedy zwieramy się osobom, którym ufamy i które nas nie oceniają, poprzez sam fakt bycia wysłuchanym czujemy, że nie jesteśmy sami i jesteśmy wspierani. Gdy od dłuższego czasu rozmyślamy o problemach, rozmowa może stanowić dobry sposób radzenia sobie z nimi.

Zabaw się lub bądź kreatywny: Zabawa i kreatywność poprawiają samopoczucie i zwiększają pewność siebie. Robienie czegoś, co sprawia nam przyjemność prawdopodobnie oznacza, że jesteśmy w tym dobrzy, a osiągnięcia zwiększają naszą pewność siebie. Skupienie się na hobby, takim jak praca w ogrodzie czy słuchanie muzyki może nam pomóc zapomnieć na chwilę o zmartwieniach i korzystnie wpłynąć na nasz nastrój.

Bądź dla siebie dobry: Zachęcaj się zamiast się krytykować. Wszyscy jesteśmy wyjątkowi, mamy różne mocne strony i słabości. Gdybyśmy wszyscy byli tacy sami, świat byłby bardzo nudny. Jednak może nam być trudno przyjmować komplementy, nie mówiąc już o pochwałach. Często za bardzo skupiamy się na swoich wadach. Traktuj siebie tak, jak traktowałbyś przyjaciela.

Pomagaj innym: Życzliwość względem innych może sprawić, że czujemy się lepiej. Pomagając innym możemy czuć się potrzebni, doceniani, a to z kolei podnosi nasze poczucie własnej wartości. Poszukaj w swojej okolicy możliwości wolontariatu.

Uważaj na alkohol i inne używki: Spożywanie nadmiernej ilości alkoholu wywiera negatywny wpływ na nasze zdrowie psychiczne. Pomijając krótkotrwałe efekty spożycia alkoholu, jest on środkiem depresyjnym i istnieją zdrowsze sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Używanie substancji odurzających (niezależnie od tego, czy są to nielegalne narkotyki, przepisane przez lekarza leki czy leki dostępne bez recepty) może powodować problemy ze zdrowiem psychicznym, a nawet poważną chorobę umysłową.



Szczegółowe informacje na temat innych świadczonych przez nas usług, publikacji oraz ulotek informacyjnych, a także ogólne informacje na temat naszej organizacji można znaleźć na stronie internetowej: www.aware-ni.org.uk lub uzyskać dzwoniąc pod numer telefonu 08451 20 29 61.

Depresja, samookaleczanie i samobójstwo

Każdy z nas jest czasem przygnębiony lub ma czegoś dosyć, jednak emocje te zwykle nie utrzymują się i stanowią naturalną reakcję na napotykaną w życiu problemy lub trudności. Natomiast, jeżeli takie emocje nie mijają, nie radzimy sobie z nimi lub wpływają na naszą zdolność wykonywania pracy i utrzymywania udanych relacji międzyludzkich, to mogą być oznaką depresji, która jest chorobą.

Depresja dotyka, co czwartą osobę na dowolnym etapie jej życia. Najnowsze badania wykazują, iż każdego roku depresja dotyka 8-12% populacji (ponad 150 tys. osób w Irlandii Północnej).

Przyczyny depresji

Zwykle istnieje więcej niż jedna przyczyna lub czynnik ryzyka, a obejmują one wydarzenia oraz doświadczenia życiowe, obecną sytuację, pewne typy osobowości i zachorowania członków rodziny (zob. ulotkę informacyjną nr 1, omawiającą depresję).

U większości osób cierpiących na depresję występują dwa lub więcej z w/w czynników ryzyka, a im więcej takich czynników, tym większe jest ryzyko wystąpienia depresji. Czasami depresja wydaje się nie mieć żadnej przyczyny.

Objawy depresji

Co najmniej dwa z niżej wymienionych głównych objawów, utrzymujące się przez okres co najmniej dwóch tygodni:

- nieprzemijający, niezwykle smutny nastrój;
- utrata zainteresowania i radości z wykonywania czynności, które wcześniej sprawiały przyjemność;
- zmęczenie i brak energii.

Ponadto, u osób cierpiących na depresję występować może szereg innych objawów (zob. ulotkę informacyjną nr 1, na temat depresji).

Liczba oraz nasilenie objawów wpłyną na to, czy postawiona zostanie diagnoza łagodnej, umiarkowanej czy ciężkiej depresji.

Samookaleczanie

Samookaleczeniem określa się wszelkie akty umyślnego kaleczenia się lub zachowanie mające na celu uszkodzenie własnego ciała. Najpopularniejszą formą samookaleczania jest przedawkowanie leków lub innych substancji, natomiast na drugim miejscu jest zadawanie sobie ran ciętych. Inne rodzaje takiego zachowania obejmują przypalanie, trucie się oraz nadużywanie alkoholu lub narkotyków. Niektórzy cierpiący na depresję lub pogrążeni w rozpacz mogą zacząć się kaleczyć, aby ukoić nieznośny ból emocjonalny i poczuć, że mają większą kontrolę nad swoim życiem. Jednak wiąże się z tym niebezpieczeństwo, iż w miarę upływu czasu doświadczana przez nich w ten sposób ulga będzie coraz mniejsza. Wskutek tego częstotliwość lub nasilenie takiego zachowania może się zwiększyć, co z kolei może stworzyć zagrożenie dla ich życia (np. poprzez przypadkowe przedawkowanie leków lub innych substancji). W niektórych przypadkach samookaleczanie może doprowadzić do pobudek samobójczych.

Jednak można zaprzestać samookaleczania, ucząc się, jak sobie radzić z problemami oraz stosując tę wiedzę w praktyce (zob. „Pomoc w przypadkach samookaleczania i myśli samobójczych” poniżej). Samookaleczanie jest powszechne, tak więc nawet, jeżeli tak się czujesz to nie jesteś sam. Co roku na oddziały wypadkowe trafia ponad 170 tysięcy osób wymagających pomocy w konsekwencji aktów samookaleczania, a o wiele więcej w ogóle do szpitala nie trafia.

Samobójstwo

Występowanie myśli samobójczych u osoby cierpiącej na depresję lub pogrążonej w rozpacz nie jest niespotykane. Fakt ich występowania może być niepokojący, lecz należy pamiętać, że stanowią one po prostu jeden z objawów depresji i przemijają, kiedy jej się zaradzi (w celu uzyskania informacji na temat dostępnej pomocy lub leczenia, zob. ulotkę informacyjną nr 1, na temat depresji).

Niemniej jednak myśli samobójcze mogą stać się niebezpieczne, jeżeli zaczniesz myśleć o ich realizacji. Jeżeli masz takie myśli, to prawdopodobnie oznacza to, iż doświadczasz trudności w uporaniu się z bólem emocjonalnym lub cierpieniem. Możesz to jednak przetrwać, znajdując sposób na zmniejszenie bólu oraz

uporanie się z sytuacją - co jest możliwe!. Wiele osób, które czuło się tak źle, jak Ty, zdołało to przetrwać; ponadto możesz uzyskać pomoc i wsparcie w tym zakresie.

Pomoc w przypadku samookaleczania i myśli samobójczych

Istnieją organizacje społeczne, które pomogą Ci poradzić sobie z problemami życiowymi, które doprowadziły Ciebie do takiego stanu. Wysłuchają Ciebie bez wydawania osądów; będą patrzeć na Ciebie, jako osobę, a nie na Twoje zachowanie. Mogą pomóc Tobie zdecydować, jaka pomoc lub wsparcie będą dla Ciebie najbardziej odpowiednie. (Zob. dane kontaktowe organizacji w ulotce informacyjnej nr 11.)

Lifeline to poradnia telefoniczna, zapewniająca pomoc i doradztwo osobom pogrążonych w smutku lub rozpacz. Telefon czynny jest całodobowo przez siedem dni w tygodniu, a połączenia z telefonów komórkowych są bezpłatne.

Przeszkoleni doradcy, posiadający doświadczenie w zakresie problemów dotyczących depresji, samookaleczania i samobójstw, wysłuchają Ciebie, zapewniając pomoc oraz wsparcie z zachowaniem poufności.

Doradcy mogą udzielić Ci natychmiastowego wsparcia, zaoferować spotkanie w cztery czy lub wskazać inne drogi uzyskania pomocy dostępne w Twojej okolicy.

Z Lifeline można skontaktować się pod numerem telefonu 0808 808 8000.

Porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym lub innym lekarzem w Twoim ośrodku zdrowia, który

wykazuje największe zrozumie problemów zdrowia psychicznego. Jak najszybciej umów się na wizytę i dokładnie wyjaśnij lekarzowi, jak się czujesz.

Co zrobić, jeżeli masz teraz myśli samobójcze

Zadbaj o swoje bezpieczeństwo - porozmawiaj z kimś!

- Skontaktuj się z Lifeline pod numerem telefonu 0808 808 8000;
- porozmawiaj z przyjacielem lub członkiem rodziny;
- udaj się w bezpieczne miejsce, tam, gdzie będziesz wśród innych osób;
- idź do lekarza;
- skontaktuj się z jednostką pomocy lekarskiej, funkcjonującą poza godzinami pracy;
- udaj się na oddział wypadkowy;
- skontaktuj się ze służbami ratowniczymi, wybierając numer 999.

Unikaj lub zaprzestań spożywania alkoholu i zażywania narkotyków.

Nawet, jeżeli wydaje Ci się, że pomagają, spotęgują one tylko Twoje problemy.

Powiedz sobie, że:

- samobójstwo to trwałe rozwiązanie tymczasowego problemu;
- do tej pory dawałeś sobie radę i możesz przetrwać kolejny/a... (dzień, tydzień, godzinę);
- myśli samobójcze są spowodowane depresją lub rozpaczą i nie musisz zgodzić z nimi postępować.

Zadaj sobie następujące pytania:

- Co w przeszłości pomagało Ci poczuć się lepiej?
- Co możesz teraz zrobić, aby lepiej się poczuć?

Nie staraj się radzić sobie z myślami samobójczymi w pojedynkę - nie są to myśli, z którymi można łatwo się uporać. Jest wiele osób, które chętnie Ciebie wysłuchają oraz zaoferują pomoc. Pamiętaj, że przeważająca większość osób cierpiących na depresję w pełni wraca do zdrowia. Spójrzysz kiedyś wstecz z zadowoleniem, że zdecydowałeś się dalej żyć!

Więcej informacji na temat dbałości o zdrowie psychiczne można znaleźć w ulotce informacyjnej nr 3. Powoli, małymi krokami wybieraj czynności, które Tobie odpowiadają. Nie zapominaj także o planowaniu okresów odpoczynku lub relaksacji i pamiętaj, iż większość osób pogrążonych w smutku lub rozpacz w pełni wraca do zdrowia.



Szczegółowe informacje na temat innych świadczonych przez nas usług, publikacji oraz ulotek informacyjnych, a także ogólne informacje na temat naszej organizacji można znaleźć na stronie internetowej: www.aware-ni.org.uk lub uzyskać dzwoniąc pod numer telefonu 08451 20 29 61.