

Choroba duszy, której nie widać

Stan, który dotyka nie tylko ciało, ale przede wszystkim umysł, zmieniając życie osób, które z nim walczą. Depresja – bo o niej mowa - to jedna z najpowszechniejszych chorób psychicznych na świecie. Niestety pozostaje ona często niezrozumiana i bagatelizowana.

Czym jest depresja

Jest to stan psychiczny, który charakteryzuje się uczuciem smutku, apatii, utratą zainteresowania życiem oraz zmniejszoną zdolnością do cieszenia się tym, co kiedyś sprawiało przyjemność. To nie tylko chwilowa zła passa, ale chroniczna i poważna choroba, która może znacznie ograniczyć codzienne funkcjonowanie.

Przyczyny depresji

Depresja jest chorobą wieloczynnikową, co oznacza, że jej przyczyny są złożone i różnią się między osobami. Jednak istnieją pewne czynniki ryzyka, które mogą zwiększyć prawdopodobieństwo wystąpienia depresji. Są to: czynniki genetyczne (osoby, których rodziny miały przypadki depresji, są bardziej narażone na rozwój choroby), nierównowaga chemiczna mózgu (zaburzenia w funkcjonowaniu neurotransmiterów, takich jak serotonina czy noradrenalina), stres i traumy (traumatyczne doświadczenia, takie jak śmierć bliskiej osoby, rozwód czy utrata pracy), choroby fizyczne (niektóre choroby przewlekłe, również mogą być związane z depresją), nadużywanie

substancji (alkohol i narkotyki mogą wpływać negatywnie na zdrowie psychiczne i prowadzić do depresji).

Objawy depresji

Depresja objawia się różnymi sposobami, ale istnieją pewne powszechne symptomy, takie jak: poczucie smutku lub pustki przez większość dni; utrata zainteresowania życiem, utrata energii; trudności w koncentracji lub podejmowaniu decyzji; zmiany w apetycie lub wadze; trudności w zasypianiu lub nadmierna senność; myśli samobójcze lub autoagresja.

Leczenie i wsparcie

Depresja jest chorobą, która musi być leczona. Istnieją różne formy terapii, takie jak psychologiczna i farmakoterapia. Terapeuci pomagają osobom z depresją zrozumieć i radzić sobie z myślami i emocjami, które prowadzą do ich cierpienia. Leki antydepresyjne mogą pomóc w regulacji działania mózgu i złagodzeniu objawów. Kluczowe jest też wsparcie społeczne. Rodzina i przyjaciele mogą pomóc poprzez wykazywanie zrozumienia, wsparcie emocjonalne oraz pomaganie w poszukiwaniu profesjonalnej pomocy.

Walka z przewlekłą chorobą duszy

Depresja to przewlekła choroba duszy i ciała, która może wydawać się nieuchwytna. Jednak zrozumienie jej natury oraz dostęp do odpowiedniej pomocy są kluczowe w procesie leczenia. Nikt nie powinien walczyć z depresją sam. Jeśli masz lub podejrzewasz u siebie objawy depresji, nie wahaj się



▲ Mgr Diana Homa - psycholog, terapeuta, biegły sądowy z zakresu psychologii, właścicielka Białostockiego Centrum Zdrowia Psychicznego DH-Medica.

szukać pomocy u specjalisty. Nie jesteś sam, a wsparcie jest dostępne.

Artykuł ten ma na celu zwiększenie świadomości na temat depresji i podkreślenie jej powagi. Choroba ta nie jest przejawem słabości ani kaprysem, lecz rzeczywistym problemem zdrowotnym, który może dotknąć każdego z nas. Dlatego ważne jest, abyśmy byli gotowi słuchać i wspierać osoby borykające się z depresją, pomagając im w procesie zdrowienia i powrotu do pełni życia.

mgr Diana Homa, Białostockie Centrum Zdrowia Psychicznego DH-Medica



DH-MEDICA
BIAŁOSTOCKIE CENTRUM
ZDROWIA PSYCHICZNEGO

ul. Elewatorska 11 / 2 piętro
tel. 799 022 402
www.centrumdhmedica.pl
kontakt@centrumdhmedica.pl

OFERUJEMY POMOC W ZAKRESIE:

- sytuacji kryzysowej
- problematyki relacji interpersonalnych
- depresji, stanów lekowych
- zaburzeń osobowości
- konsultacji psychologicznych
- terapii dzieci, młodzieży oraz osób starszych

WSPARCIE I POMOCĄ SŁUŻĄ:
psycholodzy, psychoterapeuci,
biegły sądowy z zakresu psychologii