

Informacje depresji

Jak bezwzględna jest depresja? Statystyki (nierzadko zaniżone ze względu na to, iż część chorych ukrywa swoją chorobę i nie zgłasza się do lekarza lub też podejmuje leczenie w placówkach prywatnych) wyraźnie obrazują, że stała się wręcz schorzeniem cywilizacyjnym. Według alarmujących danych pochodzących z WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) do roku 2030 roku depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie. Dlaczego tak się dzieje? Kryzys wywołany pandemią, potęgujące się stresory, negatywne informacje, które napływają codziennie

z całego świata, to tylko niektóre elementy, które umożliwiają depresji stopniowe wnikanie do ludzkiej psychiki. Należy zaznaczyć, że wiek, status społeczny, tudzież finansowy – to zmienne, które depresja całkowicie ignoruje, niejako „demokratyzując” swoją podatność wśród populacji.

Smutek, anhedonia (brak odczuwania radości), zaniżona samoocena, która rujnuje poczucie sprawczości to główne objawy depresji, która może prowadzić do tragicznych skutków. Według statystyk Komendy Głównej Policji, w 2022 roku 14520 osób (9381 mężczyzn i 5139 kobiet) podjęło próbę samobójczą. W roku 2017 - 11139 (8515 mężczyzn i 2623 kobiet). Cytując za Danutą Wieczorkiewicz, prezes Fundacji Zobacz...JESTEM: „Fakt, że ogólnie więcej prób samobójczych było dokonywanych przez mężczyzn niż przez kobiety, może wynikać ze społecznych oczekiwań. Panowie czują, że muszą być silni i nie przystoi im okazywać na przykład bezsilności. Często tłumią swoje emocje. Na ich barkach standardowo spoczywa obowiązek zapewnienia bezpieczeństwa finansowego rodzinie. W drugim roku pandemii, którego dotyczą wyżej wymienione statystyki, wielu młodych mężczyzn mogło mieć poważne problemy ekonomiczne, a przez to też osobiste, wynikające z poczucia niespełnienia, na przykład w roli głowy rodziny”.

Danuta Wieczorkiewicz ponadto podkreśla, że „w społeczeństwie kobiety odczuwają większe przyzwolenie na okazywanie emocji niż mężczyźni. Jednak z tego powodu w ich przypadku sygnały ostrzegawcze mogą być bagatelizowane i lekceważone przez otoczenie. Generalnie wciąż wiele osób neguje zasadność pomocy psychologicznej i psychiatrycznej”. Tendencja wzrasta i tak jak w przypadku liczb związanych z diagnozą depresji, nie można dokładnie wskazać, ile z nich nastąpiło na skutek samej choroby, ale także pochodnych z nią związanych, takimi jak na przykład nadużywanie substancji psychoaktywnych. Na terenie garnizonu śląskiego odnotowano najwięcej sytuacji związanych z próbami samobójczymi na tle całego kraju – sama ta informacja powinna być dla nas alarmująca, dlatego zwiększmy uważność na pojawiające się depresyjne symptomy w naszym otoczeniu.

Co zrobić i jak zwracać się do osoby, która choruje na depresję? Pamiętajmy, że samoocena osoby chorej jest obniżona, należy więc działać i rozmawiać w sposób nienachalny oraz uważny. Postaraj się używać zwrotów:

- „Wierzę w ciebie”
- „Mogę sobie tylko wyobrazić, co przeżywasz, bez względu na wszystko, zawsze jestem z tobą”
- „Zróbmy coś razem, jak mogę ci dzisiaj pomóc?”
- „Możesz na mnie liczyć w każdej sytuacji, zawsze będę cię wspierał”
- „Jesteś dla mnie ważną osobą”
- „Każdy ma prawo do słabości”

Jak wspierać innych w depresji? Kieruj się kilkoma przydatnymi zasadami:

1. Nie bądź zbyt szybki, nie przytłaczaj chorego rozpędem i rozmachem swego działania.
2. Nie rób za chorego wszystkiego, pozostaw margines dla jego aktywności.
3. Nie uszczęśliwiaj na siłę. Uzgadniaj z chorym zakres i kierunek pomocy.
4. Spróbuj zachęcić chorego do ćwiczeń fizycznych – ale nie na siłę. Najpierw wystarczy coś małego, np. 5-minutowy spacer, a wraz z poprawą samopoczucia można zwiększać czas i intensywność ruchu.
5. Bądź wytrwały. Wielokrotnie powtarzaj, że będzie dobrze, że z depresji można się wyleczyć – i nie trać przy tym cierpliwości.
6. Unikaj łatwego pocieszania i komunałów. Nie mów np. „Przesadzasz”, „Ogarnij się”, „Rusz się”, „Mnie też nie jest łatwo”. To bardzo zraża osoby chore i sprawia, że czują się jeszcze bardziej niezrozumiane i samotne.
7. Nie podważaj autorytetu lekarza. Ważne, aby pacjent mu wierzył.
8. Jeśli osoba chora będzie mówić o samobójstwie, informuj o tym lekarza i inne bliskie osoby, nawet jeśli poprosiła Cię o zachowanie tajemnicy.