

Co to jest Depresja?



Objawy Epizodu Depresji

obniżony nastrój	zainteresowania przestają sprawiać przyjemność	wyraźne zmiany w wadze ciała	zmęczenie prawie każdego dnia
trudności ze snem	utrudniona koncentracja	poczucie braku wartości	nawracające myśli o śmierci

Objawy muszą powodować poważne cierpienie.

Objawy muszą utrzymywać się przez co najmniej dwa tygodnie.

Czynniki Demograficzne

- Prawdopodobieństwo wystąpienia depresji jest 2 razy wyższe u kobiet.
- Około 1 na 10 osób doświadczy w swoim życiu depresji.
- Większość ludzi doświadcza pierwszego epizodu depresyjnego pomiędzy 20 a 30 rokiem życia.

Czynniki Ryzyka Depresji

- Historia depresji lub podobnych zaburzeń w rodzinie.
- Ubóstwo, bezrobocie, wykluczenie społeczne oraz inne stresujące wydarzenia życiowe.
- Regularne stosowanie alkoholu i narkotyków.



Psychoterapia

(Psychoterapia Poznawczo-Behawioralna, CBT)

CBT działa poprzez zmienianie deprecjonujących myśli i zachowań.

W wielu przypadkach CBT okazało się równie skuteczne, czasami nawet bardziej, jak środki antydepresyjne.

CBT jest najlepiej zbadaną formą psychoterapii depresji.



Leki

(Selektywne Inhibitory Zwrotnego Wychwytu Serotoniny, SSRI)

Leki SSRI zwiększają poziom serotoniny (związku chemicznego istotnego w depresji) w mózgu.

Badania wykazują, że leki SSRI są najbardziej skuteczne w leczeniu ciężkich przypadków depresji.

Leki SSRI nie działają od razu - osiągnięcie ich pełnego efektu może trwać do 6 tygodni.

Łączenie psychoterapii i leków zostało udowodnione jako najbardziej skuteczny sposób leczenia depresji.

Inne Fakty

- Ponad 1/2 osób z diagnozą depresji cierpi także na zaburzenia lękowe.
- 60% osób, które popełniły samobójstwo cierpiało na depresję lub powiązane zaburzenie nastroju.
- Badania wykazują, że ćwiczenia fizyczne mają znaczące działanie antydepresyjne.
- Epizody depresyjne występują także w zaburzeniu dwubiegunowym, obok epizodów manii.