Walka z depresją - zdrowie psychiczne to podstawa

Dnia 23 lutego obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją. Depresja jest poważną chorobą psychiczną, nieleczona może doprowadzić do poważnych konsekwencji dla osoby, której dotyczy oraz jej rodziny. Przyczyny depresji nie zostały jeszcze do końca poznane. Depresja oraz choroby psychiczne stanowią coraz większy problem. Narasta też świadomość, że te schorzenia należy leczyć, ponieważ przybywa pacjentów zgłaszających się do poradni specjalistycznych po pomoc i są to osoby w coraz młodszym wieku, również dzieci.

Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że na świecie na depresję cierpi 10 procent populacji, dotyczy ona częściej kobiet niż mężczyzn. Jej objawy u dzieci i młodzieży charakteryzują się problemami w szkole, problemami z koncentracją, u osób starszych problemami z motywacją, brakiem energii, uczuciem smutku. U seniorów mogą to być dolegliwości bólowe czy też kłopoty z pamięcią, często mylone z objawami starzenia. Jednym z pierwszych i najczęstszych objawów depresji może być bezsenność, kłopoty z zaśnięciem, utrzymanie ciągłości snu, pojawiają się także zaburzenia koncentracji, poczucie braku energii i motywacji, smutek i obniżony nastrój. Nie należy bać się psychiatry czy rozmowy z psychologiem. Ważne jest, żeby pacjenci byli świadomi i wyedukowani, gdzie szukać pomocy i korzystali z niej.

Wykaz poradni PZP