



Aby stwierdzić występowanie epizodu depresyjnego (klasyfikacji ICD-10), muszą występować, przez co najmniej dwa tygodnie przynajmniej dwa z trzech poniższych objawów:

- obniżenie nastroju,
- utrata zainteresowań i zdolności do radowania się,
- zmniejszenie energii prowadzące do wzmożonej męczliwości i zmniejszenia aktywności; oraz dwa lub więcej spośród następujących objawów:
- osłabienie koncentracji i uwagi,
- niska samoocena i mała wiara w siebie,
- poczucie winy i małej wartości,
- pesymistyczne, czarne widzenie przyszłości,
- myśli i czyny samobójcze,
- zaburzenia snu,
- zmniejszony apetyt.



Towarzyszenie bliskiej osobie, którą dotknęła depresja jest niezwykle trudne. Dzieje się tak z kilku powodów. Z jednej strony, sami odczuwamy nieprzyjemne stany widząc, że ktoś bliski cierpi, a my nie możemy natychmiast mu pomóc, tak, aby już nie doświadczał bólu i niemocy. Martwimy się, czujemy się winni, odczuwamy lęk i obciążenie tą sytuacją. Z drugiej strony - czasami reagujemy złością lub obojętnością na to, co dzieje się z chorym. Złość jest często powiązana z naszą bezradnością i niezrozumieniem istoty choroby. Pozostaje jakaś cząstka niedowierzania, że to depresja, a nie zwyczajny brak motywacji i zaangażowania. Mimo, że depresja to realne cierpienie, przez wielu jest bagatelizowana i sprowadzana do banalnego obniżenia nastroju, chwilowej fanaberii lub lenistwa.

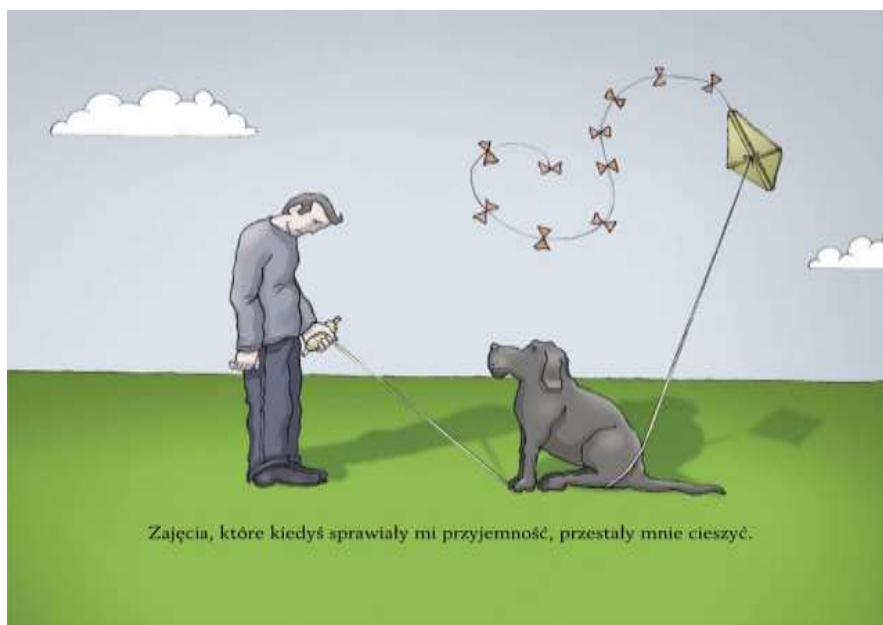
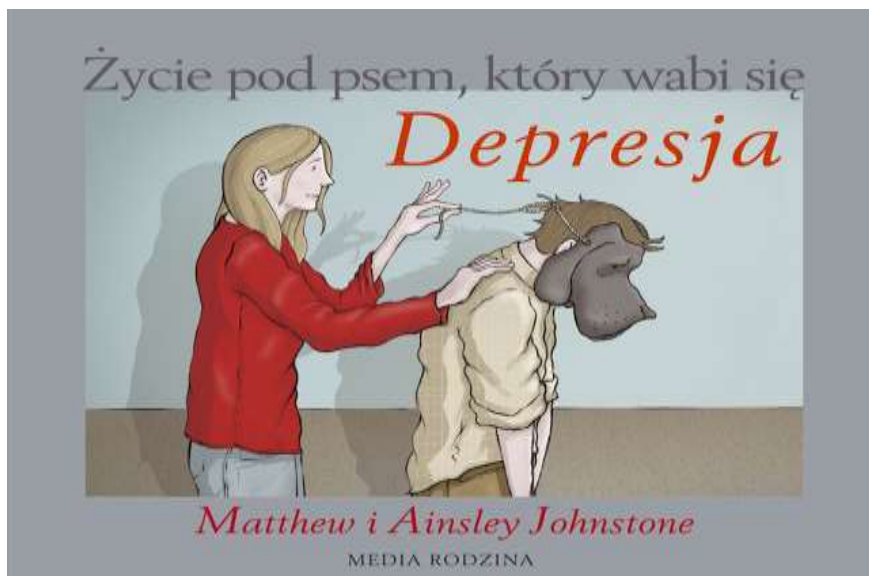
Dekalog pomagającego:

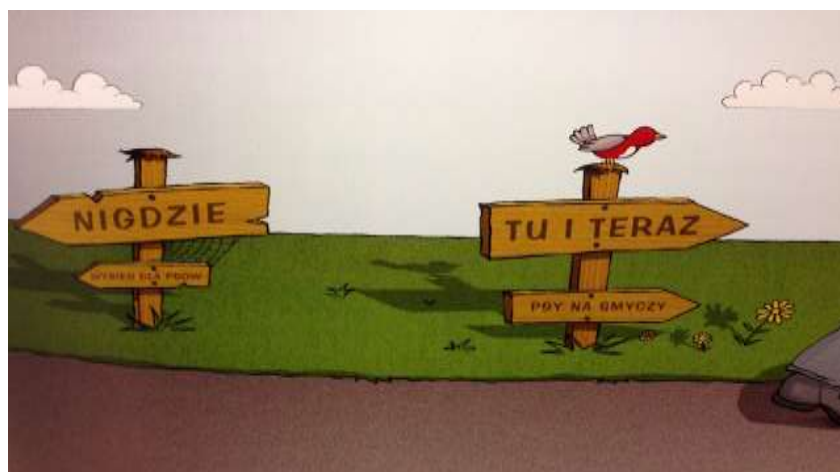
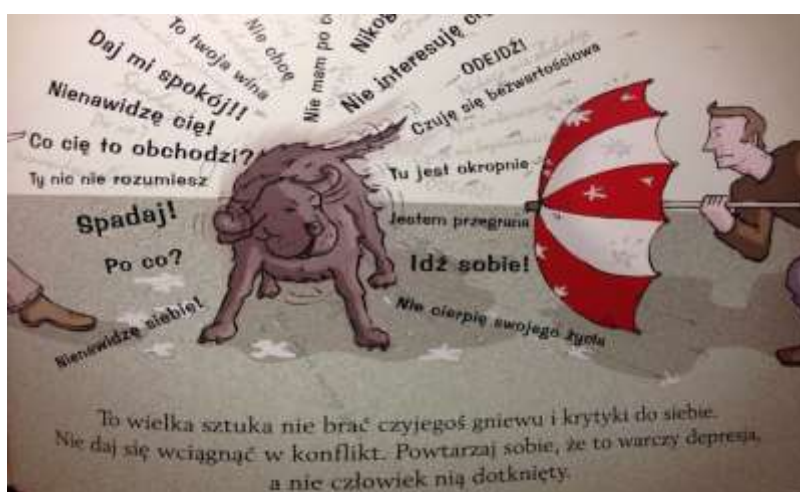
1. Zauważ problem. Nazwij go razem z bliską osobą.
2. Określ, w czym możesz pomóc: rozmowa, kontakt ze specjalistą, zadbanie o codzienne sprawy i obowiązki.
3. Bądź jedną z kilku osób, które pomagają. Nie określaj siebie, jako jedyne go opiekuna, „wybawcy”.
4. Skonsultuj się ze specjalistą, szukaj wskazówek, jak pomagać w tej konkretnej sytuacji, przy tych konkretnych objawach.
5. Natychmiast interweniuj w przypadku zagrożenia życia. Zgłoś się z bliską osobą do najbliższej poradni specjalistycznej lub szpitala.
6. Staraj się motywować osobę chorą do leczenia i aktywności - weź pod uwagę jej aktualne możliwości. Chwal i doceniaj jej wysiłki, nawet, jeśli wydają się niewielkie.
7. Nie oceniaj, nie krytykuj, staraj się rozumieć.
8. Nie bój się pytać o samopoczucie, plany, potrzeby. Weź pod uwagę, że jest to wyraz zainteresowania, choć bliski może nie chcieć lub nie potrafić odpowiadać na twoje pytania.
9. Poza pomaganiem, miej czas na swoje życie.
10. Mów o swoich emocjach i o tym, co się z tobą dzieje.

Należy pamiętać, że im szybciej depresja zostanie właściwie zdiagnozowana, tym większe szanse ma chory na wyjście z niej i tym mniej dokuczliwe będą objawy tego zaburzenia.

Źródło: <http://bibliotekazsoiz.blogspot.com/2016/02/ogolnopolski-dzien-walki-z-depresja-23.html>

Polecamy książkę: <https://mediarodzina.pl/prod/571/Zycie-pod-psem--ktory-wabi-sie-Depresja>





Obejrzyj film:
Miałem czarnego psa. Wabił się Depresja.
<https://www.youtube.com/watch?v=J0gXuzUX1Ps>

Źródło: <http://bibliotekazsoiz.blogspot.com/2016/02/ogolnopolski-dzien-walki-z-depresja-23.html>