

**Depresja** jest dziś na czwartym miejscu najpoważniejszych problemów zdrowotnych na świecie (według WHO). Można zastanawiać się dlaczego choroba o której jeszcze kilka lat temu **mało kto słyszał**

, nagle urosła do rangi takiego problemu zdrowotnego. Jeszcze niedawno, często zdarzało się że objawy o których mówił człowiek chory, początkowo swojej rodzinie, były lekceważone, często kwitowane „złotymi” radami typu: „weź się w garść”. Nikt kto sam nie przeżył depresji, nie potrafi zrozumieć, ani wyobrazić sobie co czuje człowiek chory. Stan, zwłaszcza ciężkiej depresji, to cierpienie trudne do opisanego. Nie chodzi tu o bardziej nasilone przygnębienie, chandrę, jaką czasem odczuwamy wszyscy. To zupełnie inny stan odczuwania.

**Depresja to poważna choroba**, zdecydowanie wymagająca pomocy psychiatry, a nie „fanaberia i lenistwo”. Istnieje wiele odmian depresji i jej podziałów. Klasyfikacje mimo, że się zmieniają nadal są niedoskonałe, bo przebieg, nasilenie, przyczyny choroby, a także konfiguracje objawów, mogą być bardzo różne. Szybkość ustępowania objawów w trakcie leczenia u pacjentów też jest różna.

**Leczenie**, aby było jak najbardziej efektywne, powinno być dostosowane do danego pacjenta i do objawów chorobowych występujących u niego. Są pacjenci którzy całe dni spędzają w łóżku, nie potrafiąc wykonać najprostszej domowej czynności i są też tacy którzy skarżą się na ciągłe uczucie niepokoju, rozdrażnienia, dysforyę. Leki przeciwdepresyjne różnią się między sobą mechanizmami działania, jedne przykładowo mają większy potencjał uspakajający, inne z kolei mocniej aktywizują pacjenta.

Depresja to nie tylko obniżenie nastroju, ale też szereg innych objawów, a wszystkie powinny być odpowiednio leczone.

Jakie to objawy? Na pierwszy plan wysuwają się tzw. **objawy osiowe**:

- **Obniżenie nastroju** (smutek, silne przygnębienie, przykre przeżywanie otaczającej nas rzeczywistości, niemożność przeżywania uczucia zadowolenia).
- **Obniżenie napędu psychoruchowego** (spowolnienie myślenia, spowolnienie ruchowe, utrata energii, poczucie ciągłego zmęczenia, poczucie pogorszenia pamięci).
- **Zaburzenia rytmów okołodobowych i objawy somatyczne** (bezsensowność, przedwczesne budzenie, trudności z zaśnięciem, sen płytki przerywany, senność w ciągu dnia, brak apetytu, spadek masy ciała, bóle głowy i inne).
- **Lęk** (poczucie zagrożenia, niepokój, „lęk wolno płynący”).

Istnieje dodatkowo szereg innych objawów wtórnych depresji, takich jak: depresyjne zaburzenia myślenia, negatywna ocena własnej osoby, sytuacji w jakiej jest chory, przyszłości i przeszłości, poczucie winy, zniechęcenie do życia, myśli i tendencje samobójcze, utrata zainteresowań, obniżenie zdolności do pracy, zaniedbywanie siebie, swoich obowiązków, osłabienie kontaktów ze znajomymi, a nawet wręcz izolowanie się od innych ludzi.

**Człowiek chory** potrzebuje pomocy zarówno psychiatry jak i rodziny. Jest to zbyt groźna choroba, aby pozostawić ją swojemu biegowi i liczyć że „samo przejdzie”. Bardzo ważne jest też, aby osoby bliskie choremu dowiedziały się, czym jest depresja i jak mogą pomóc.