

# DEPRESJA



**Depresja** należy obecnie do najczęstszych zaburzeń psychicznych. Według szacunków WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) za kilka lat będzie drugą, po bólach pleców, przyczyną niepełnosprawności na świecie. Choć jest to choroba coraz częściej spotykana i, wydawałoby się, bardziej znana, wciąż krąży na jej temat wiele nieprawdziwych opinii. **Sprawdźmy, co jest prawdą, a co fałszem.**

## PRAWDA



czy **FAŁSZ**  
o depresji

### Jest wiele fizycznych objawów depresji

Depresja to nie tylko sprawa psychiki. Do jej objawów należą też bóle głowy, bezsenność, wzmożony apetyt, skurcze, problemy z żołądkiem. U każdej osoby choroba może objawiać się w inny sposób.

**PRAWDA**

### Najlepsza metoda na depresję to „wzięcie się w garść”

Tego typu rady są po pierwsze nietaktowne, a po drugie nieskuteczne. Tak jak nie zwalczy się siłą woli bólu zęba czy osteoporozy, tak też nie pokona się depresji. Depresja nie jest spowodowana czyjąś fanaberią. To poważna choroba, której przyczyn należy szukać w zaburzonym funkcjonowaniu neuroprzekazników w mózgu. I, jak na poważną chorobę przystało, trzeba ją profesjonalnie leczyć.

**FAŁSZ**



### Depresja dotyka słabych i przegranych

Depresja jest chorobą „demokratyczną”, w równej mierze dotyka biednych i bogatych, silnych i słabych, znanych i nieznanymi, zarówno tych, którzy mieli „pod górkę”, jak i tych, którzy mieli „z górki”. Istnieje „depresja porażki”, ale też „depresja szczytu”, która objawia się po osiągnięciu jakiegoś ważnego, życiowego sukcesu.

FALSZ

### Depresja jest dziedziczna

Na rozwój depresji mają wpływ zarówno czynniki biologiczne (w tym genetyczne), psychologiczne (np. stres), jak i społeczne (np. problemy zawodowe). Rola genetyki nie jest determinująca – dziedziczy się tylko mniejszą lub większą skłonność do reakcji depresyjnych. Możemy natomiast mówić o pewnym „dziedziczeniu psychologicznym”, czyli powielaniu niekorzystnych schematów zachowań wyniesionych z domu. Jednak to, że ktoś choruje na depresję, nie oznacza, że jego potomstwo na pewno będzie chore.

PRAWDA, ALE...

### Depresja częściej występuje u kobiet

Może dlatego, że w przeciwieństwie do mężczyzn często zgłaszają się po pomoc? Faktem jest, że według statystyk wśród zdiagnozowanych chorych jest dwukrotnie więcej kobiet. Specjaliści tłumaczą to większą wrażliwością emocjonalną i wpływem hormonów płciowych. Jednak być może powód tej statystycznej dominacji kobiet jest zupełnie inny? W przypadku mężczyzn mniejsze jest przyzwolenie społeczne, by w razie kryzysu prosić o pomoc. Stąd też zapewne panowie w trudnych emocjonalnie sytuacjach zamykają się w sobie i rzadziej proszą o poradę specjalistów.

PRAWDA, ALE...

### Mężczyźni chorują inaczej

Kobiety chorują „klasycznie”: doświadczają uczucia smutku, winy i braku wiary w siebie. Mężczyźni są częściej zirytowani, czasami nawet agresywni. Częściej też sięgają po alkohol i narkotyki.

PRAWDA

J. Krzyżanowski, *Depresja*, Medyk, Warszawa 2002.

G. Jervis, *Depresja...w poszukiwaniu drogi wyjścia*, KSW, Poznań 2005.

J. Heitzman, J. Vetulani, *Farmakoterapia depresji - współczesne podstawy teoretyczne i doświadczenia kliniczne*, Termedia, Poznań 2012.

NPS/LINIA2/PdP/16/06/001



EGIS Polska Sp. z o.o., ul. 17 Stycznia 45D, 02-146 Warszawa, tel: +48 22 417 92 00, fax: +48 22 417 92 92

