



## DEPRESJA TO TEŻ CHOROBA.

**A**nna trafiła do mojego gabinetu na początku roku. Jej niechlujny wygląd i oswiałe zachowanie do razu zdradzały, że źle się czuje. Pierwsza sesja była bardzo owocna w informację.

Okazało się, że Anna pół roku temu straciła pracę, która dawała jej dużą satysfakcję i pozwoliła jej się usamodzielnic. W krótkim czasie od podjęcia pracy wyprowadziła się z domu rodzinnego i mimo, że miała dobry kontakt z rodzicami była z wyprowadzki bardzo zadowolona.

Jako, osoba bardzo energiczna i zaradna od razu po utracie jednej pracy rozpoczęła poszukiwanie następnej. Po miesiącu bezskutecznego rozsyłania CV zaczęła gorzej sypiać, z czasem przerodziło się to w bezsenność, jednocześnie coraz mniej jadła przez co chudła w oczach, co potwarzali jej rodzice i znajomi. W ciągu kolejnych 30 dni schudła 4kg co było istotnym spadkiem wagi ponieważ była z natury szczupłą osobą. Jej nastrój pogarszał się z każdym dniem aż w końcu rzeczy cieszące ją na co dzień i różne drobne radości przestały mieć znaczenie.

Po kolejnym miesiącu bez pracy pojawiło się poczucie bezradności i bezwartościowości.

Anna okroiła swoje kontakty ze znajomymi aby ograniczyć konieczność opowiadania o swoim beznadziejnym – w jej oczach – życiu. Doszło do tego, że coraz trudniej było jej wstać co rano z łóżka aby zachować jakąkolwiek aktywność. Gdy skończyły jej się oszczędności przeprowadziła się do rodziców a przez brak wiary w możliwość zmiany sytuacji przestała w ogóle poszukiwać zajęcia. Wszystko wydawało jej się bezsensowne i z góry skazane na porażkę. Przyszła do mnie ponieważ jej rodzice nie mogli dłużej znieść takiej sytuacji. Córka która wcześniej była aktywna i dobrze radziła sobie w życiu codziennym gasła w oczach. Ona sama nie bardzo wierzyła, że te spotkania coś pomogą ale obiecała rodzicom, że będzie chodzić. Dobre i to na początek. Na kolejnych sesjach okazało się, że Anna wcześniej również miewała „gorsze” okresy w życiu ale nigdy nie było aż tak źle.

Piszę o tym ponieważ sezon jesienno – zimowy sprzyja spadkom nastroju a czynniki zewnętrzne i różne wydarzenia życiowe mogą dodatkowo negatywnie wpływać na nasz nastrój. Anna nie jest jedyną osobą która zachorowała na depresję ale dzięki zgłoszeniu się po pomoc i swojej pracy

powoli zaczęła wracać do swojego życia. Nie u każdego depresja wygląda tak samo. Czasami osoba chora wiele lat żyje i funkcjonuje w społeczeństwie a znajomi przyzwyczajają się do jej smutnej i zmęczonej twarzy, bywa też tak, że osoby z ciężką depresją trafiają do szpitala i tam są leczone farmakologicznie a po jakimś czasie mogą wrócić do zwykłej aktywności. Warto mieć świadomość, że nieleczona depresja jest chorobą śmiertelną, szacuje się że 40 do 60% przypadków samobójstw wiąże się z rozpoznaniem zaburzeniami depresyjnymi. Aby prawidłowo zdiagnozować depresję kilka czynników musi występować jednocześnie. Pewne jest, że zaburzenie to wiąże się zawsze z obniżonym nastrojem bądź utratą zainteresowań, dodatkowo może pojawić się spadek lub przyrost masy ciała, bezsenność bądź nadmierna senność, pobudzenie lub zahamowanie psychomotoryczne, zmęczenie, brak energii, poczucie bezwartościowości czy poczucie winy, zmniejszona zdolność koncentracji mogą pojawić się również myśli o śmierci. Warto reagować gdy zauważamy, że my bądź ktoś bliski w ostatnim czasie gorzej się czuje i funkcjonuje a stan ten utrzymuje się dłużej czas.

