

Krok 1

Nazwij swoją depresję

Większe zaburzenie depresyjne (zwane także depresją kliniczną lub epizodem depresji) to coś więcej niż melancholia czy smutek – to dające się zdiagnozować zaburzenie psychiczne, które na każdego wpływa w odmienny sposób. Warto jednak wiedzieć, jakie są najczęściej występujące oznaki i objawy depresji. Ustalenie, czym jest depresja w ujęciu klinicznym, jest w istocie pierwszym krokiem do tego, by zacząć z nią walczyć.

Wyczulenie na oznaki i objawy tej choroby pomoże ci lepiej zrozumieć, czego doświadczasz. Będziesz też w stanie omówić swoje objawy z lekarzem lub psychoterapeutą, którzy dzięki temu będą mogli udzielić ci lepszej pomocy. Informacje o tym, co czujesz albo przeżywasz, gdy pojawiają się symptomy depresji, będą dla twojego lekarza lub psychoterapeuty dobrą podstawą do tego, by pomóc ci zapoczątkować proces zdrowienia.

Przyjrzyjmy się zatem bliżej tej chorobie.

Umysł osoby dotkniętej depresją

Słyszac określenie **depresja kliniczna** (lub **epizod depresji**), prawdopodobnie myślisz o kimś, kto zdradza niektóre z wymienionych poniżej objawów – a być może sam jesteś taką osobą. Czy któryś z tych dziewięciu objawów wydaje ci się znajomy?

1. Obniżony nastrój utrzymujący się przez większą część dnia – prawie każdego dnia.
2. Wyraźne zmniejszenie zainteresowania wszystkimi lub prawie wszystkimi formami aktywności oraz zdolności do czerpania z nich przyjemności.
3. Znaczący spadek masy ciała (mimo iż nie jest się na diecie) lub jej zwiększenie albo zmniejszenie lub zwiększenie apetytu.
4. Bezsenna lub nadmierna senność.
5. Trudności w zwracaniu i/lub koncentrowaniu uwagi, często określane jako „zamglenie umysłu” (tzn. kłopoty z pamięcią).
6. Nawracające myśli o śmierci i/lub samobójstwie.
7. Nadmierne poczucie winy i/lub poczucie własnej bezwartościowości.
8. Pobudzenie psychoruchowe (np. potrząsanie nogą, wiercenie się, wykręcanie rąk, bezcelowe chodzenie w tę i z powrotem) lub spowolnienie psychoruchowe (np. spowolniona mowa, spowolnione kroki) widoczne dla innych osób.
9. Brak energii i/lub poczucie zmęczenia niemal każdego dnia (np. trudności z wykonywaniem czynności niewymagających wysiłku, takich jak branie prysznica czy jedzenie posiłku).

Są to objawy większego zaburzenia depresyjnego zdefiniowane w podręczniku *Kryteria diagnostyczne zaburzeń psychicznych DSM-5*, kompleksowym źródle

informacji, na podstawie którego specjaliści od zdrowia psychicznego diagnozują zaburzenia psychiczne.

Zaznacz na powyższej liście te objawy, które dotyczą ciebie. Jeżeli doświadczasz

co najmniej pięciu z nich przez większość dnia, prawie codziennie, od co najmniej

dwóch tygodni, to prawdopodobnie cierpisz na epizod depresji. W takim przypadku

zdajesz sobie sprawę, jak wyczerpujący fizycznie i emocjonalnie jest to stan. Ja, Sarah, także to wiem, ponieważ też przez to przeszłam. Oto migawka z moich zmagañ z depresją, zanim otrzymałam pomoc:

Nie chciało mi się wychodzić z domu – wstanie z łóżka, prysznic i przygotowania

do wyjścia na zewnątrz wydawały mi się wysiłkiem ponad siły. Odcięłam się od przyjaciół, bo byłam przekonana, że jestem dla nich ciężarem, że ich denerwuję i męczę. Obsesyjnie powracałam do negatywnych myśli o tym, że jestem bezwartościowa. Miałam trudności z zapamiętywaniem różnych rzeczy, a zajęcia,

które kiedyś kochałam, takie jak pisanie, zabawy z moim psem i kotami czy śpiewanie, nie sprawiały mi już większej przyjemności. Poza tym prawie zupełnie straciłam apetyt – musiałam się przymuszać do jedzenia.

Brzmi znajomo? Potrafisz wczuć się w mój stan psychiczny? Zmagałam się z depresją.

Zapomniałam, co dawniej sprawiało mi radość. Utraciwszy zdolność do odczuwania

przyjemności, straciłam też motywację do dalszego działania i angażowania się w codzienne czynności. Nie potrafiłam zwrócić się o pomoc do przyjaciół ani szukać

wsparcia gdzie indziej. A to tylko pogarszało moją sytuację, gdyż izolacja od otoczenia pogłębia objawy depresji.

Jeżeli i ty masz depresję, to staraj się pamiętać, że nie jesteś sam. Wiele innych osób

z powodu depresji również nie jest w stanie wykonywać nawet najprostszyc codziennyc czynności. To frustrujące, gdy z jednej strony naprawdę chciałoby się pielęgnować kontakty z przyjaciółmi, wychodzić do ludzi, przyjemnie spędzać czas lub uprawiać hobby, które kiedyś sprawiało nam radość, ale z drugiej ma się świadomość, że cierpi się na chorobę, która utrudnia nam funkcjonowanie... w tym momencie. I to jest kluczowe określenie: depresja to coś, czego doświadczasz w **tym momencie**, ale możesz ją pokonać, jeśli tylko podejmiesz pewne działania, które pozwolą ci poczuć się lepiej.

