

## 23 lutego - Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

Od 2001 roku, 23. lutego, w naszym kraju obchodzony jest Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją. Celem tego dnia jest zwiększenie świadomości społecznej w Polsce dotyczącej depresji, w tym istoty prewencji, wczesnego diagnozowania i optymalnego leczenia.

Według Światowej Organizacja Zdrowia, na różne odmiany depresji choruje ponad 980 milionów ludzi. Szacuje się, że w krajach rozwiniętych na depresję zapada około 6-12 proc. populacji, przy czym problem depresji dotyczy 2-3 razy częściej kobiet niż mężczyzn, szacuje się, że do roku 2020 depresja może stać się drugim co do wielkości zagrożeniem zdrowotnym - po chorobach układu krążenia.

Depresja jest stanem chorobowym, polegającym na obniżeniu nastroju. Objawia się m.in. poczuciem smutku i przygnębienia, utratą zainteresowań, obniżeniem aktywności, spowolnieniem psychoruchowym, poczuciem utraty energii, problemami ze snem oraz spadkiem apetytu. Depresja może także objawiać się bólami głowy, kręgosłupa i jamy brzusznej. Często występuje zmęczenie, świąd, pieczenie skóry, suchość w ustach, zaparcia, pogorszenie libido, duszności, spadek apetytu, a co za tym idzie chudnięcie. Powyższe objawy często są przyczyną tzw. depresji maskowanej, czyli depresji przyjmującej postać jedynie choroby ciała. Utrudnia to diagnozę, a leczenie wyłącznie objawów somatycznych nie daje rezultatów.

Depresja często występuje wraz z przewlekłymi i ciężkimi chorobami, jak choroby układu krążenia, choroby mózgu, przewlekły ból, niedobory witamin, nowotwory, zaburzenia hormonalne i przemiany materii oraz wiele innych. Depresja może pogarszać przebieg choroby i utrudniać powrót pacjenta do zdrowia. Lekarze natomiast zazwyczaj koncentrują się na leczeniu choroby podstawowej, a zaniedbują leczenie depresji. Depresji mogą także towarzyszyć myśli samobójcze. Depresję najczęściej leczy się dwutorowo - farmakologicznie oraz psychoterapią.