

# Na emocjonalnej PUSTYNI

## ↓ SZUKASZ POMOCY? ZADZWOŃ

● Kryzysowy Telefon Zaufania, Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego codziennie od 14 do 22 ☎ 116 123

● Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji, środy i czwartki od 17 do 20 ☎ 22 594 91 00

● Antydepresyjny Telefon Zaufania ITAKA w poniedziałki od 17 do 20 ☎ 22 654 40 41

## WIĘCEJ INFORMACJI

www.forumprzeciwdepresji.pl  
www.reakcjawdepresji.pl

CHOĆ DEPRESJA MA WIELE TWARZY I BYWA TRUDNA DO ZDIAGNOZOWANIA, ZNAMY JĄ NA TYLE DOBRZE, ŻE **UMIEMY JEJ ZAPOBIEGAĆ I SKUTECZNIE JĄ LECZYĆ.** PODZIELIMY SIĘ Z TOBĄ TĄ WIEDZĄ. **BARBARA ACHER-CHANDA**

Zacznijmy od objawów. Niby każdy je zna, ale wymienia się najczęściej te typowe: smutek, poczucie bezradności, bezsilności w obliczu codziennych wyzwań. Dopiero w drugiej kolejności: rozdrażnienie czy złość albo przeciwnie – brak okazywania jakichkolwiek uczuć, czyli znieczulenie emocjonalne. Mówi się, że chorzy patrzą na świat jak przez grubą, wygłuszającą szybę. Nic ich nie cieszy, nie interesuje. Często szukają ukojenia w alkoholu,

narkotykach, pracy czy seksie. Na próżno. **Nieleczona choroba, może się nasilać i powodować poważne konsekwencje.** Lepiej jej nie bagatelizować: wielu pacjentów odbiera sobie życie. Czy da się zapobiec depresji? Można znacznie zmniejszyć prawdopodobieństwo zachorowania oraz... skutecznie ją leczyć.

**CHCESZ WIEDZIEĆ, CZY SPADEK FORMY TO PRZEMIJAJĄCE OBNIŻENIE NASTROJU, CZY CHOROBA?** Gorsze okresy zdarzają się każdemu i nie każdy, nawet duży dołek

oznacza chorobę. Nasze samopoczucie faluje w sposób naturalny.

W przypadku jakiegoś dramatycznego wydarzenia mocna reakcja emocjonalna jest wręcz czymś naturalnym. Zaburzenia depresyjne to całe spektrum doświadczeń od łagodnego przygnębienia do ciężkiej choroby uniemożliwiającej normalne funkcjonowanie. Na szczęście w większości przypadków ma ona przebieg łagodny i jest stosunkowo łatwa do wyleczenia. Ale lepiej jej nie lekceważyć,

## WPŁYW NA ZDROWIE

Depresja dotyka całego ciała, nie jest tylko kwestią psychiki. Wiele jej objawów ma charakter czysto fizyczny (np. bóle głowy czy pleców). Dodatkowo choroba osłabia organizm, przez co zwiększa się ryzyko chorób serca i ich konsekwencji w postaci zawałów i udarów. Przyczynia się też do rozwoju stanów zapalnych oraz częstszych infekcji.

## WEDŁUG DANYCH ŚWIATOWEJ ORGANIZACJI ZDROWIA PROBLEM Z ROKU NA ROK NARASTA. W TEJ CHWILI

**DEPRESJA DOTYKA JUŻ 350 MILIONÓW OSÓB NA ŚWIECIE. W POLSCE TO OKOŁO 1,5 MILIONA.**

bo wcześniej wykrytą łatwiej pokonać. Zwróć więc uwagę na takie sytuacje, które powinny wyostrzyć twoją czujność. Jeśli co najmniej od dwóch tygodni obserwujesz u siebie któreś

z poniższych objawów, nie bagatelizuj ich. Wypróbuj metody, które do tej pory stosowałaś na poprawę nastroju, pomyśl także o konsultacji u specjalisty (np. u lekarza pierwszego kontaktu).

## CZY TO JUŻ DEPRESJA?

1. Nie cieszą cię rzeczy, które do tej pory sprawiały ci przyjemność.
2. Masz zaburzenia apetytu: jesz znacznie więcej niż zwykle lub zbyt mało.
3. Czujesz się zmęczona nieadekwatnie do tego, co robiłaś w ciągu dnia.
4. Często odczuwasz smutek, ciągle chcesz się płakać.
5. Z lękiem patrzysz w przyszłość: martwisz się wszystkim bardziej niż zwykle.
6. Straciłaś zainteresowanie kontaktem z ludźmi.
7. Łatwo się irytujesz i denerwujesz.
8. Męczy cię bezsenność lub ciągle jesteś śpiąca.
9. Martwisz się o swoje zdrowie. Mimo że często chodzisz do lekarza, trudno postawić ci diagnozę.
10. Trudno ci się skupić, podjąć nawet najprostsze decyzje.
11. Jesteś tak przygnębiona, że dezorganizuje to twoje codzienne życie. Nie jesteś w stanie normalnie funkcjonować.
12. Myślisz o odebraniu sobie życia.

ŻEL PRZECIWBÓLOWY  
**ETHERICUM**

- ✦ bóle głowy
- ✦ bóle mięśni i stawów
- ✦ poprawia mikrokrążenie

ŻEL PRZECIWBÓLOWY ETHERICUM jest stosowany w łagodzeniu bólów głowy oraz bólów występujących w zmianach zwyrodnieniowych stawów, kręgosłupa, po przetrenowaniu mięśni i po urazach bez złamań. Zawiera unikalną kompozycję olejków eterycznych, mentol oraz kamforę. Wykazuje dwustopniowe działanie chłodząco-rozgrzewające, które przynosi ulgę w występujących bólach. Zawarty w ŻELU PRZECIWBÓLOWYM ETHERICUM mentol podrażnia zakończenia czuciowe receptorów zimna, wywołując na skórze uczucie chłodu. Natomiast olejki eteryczne i kamfora działają rozgrzewająco i stymulująco na zakończenia czuciowo-powierzchniowe skóry, powodując miejscowe przekrwienie skóry.





WYKRYWA SIĘ JĄ NAJCZĘŚCIEJ U OSÓB MIĘDZY DWUDZIESTYM A CZTERDZIESTYM ROKIEM ŻYCIA. ALE DOTYKA WSZYSTKICH: W KAŻDYM WIEKU I O KAŻDYM STATUSIE SPOŁECZNYM. Przyczyn wzrostu zachorowań na depresję specjaliści doszukują się w szybkim tempie życia i rozluźnieniu więzi społecznych. – Coraz częściej pojawiają się głosy, że wyrasta ona z kultury masowej i towarzyszącej jej manipulacji. Widząc rządzące nią mechanizmy, nie sposób nie stracić nadziei na pełne życie. Szczególnie jeśli nie ma się „tarczy ochronnej” w postaci ludzi, od których czerpiemy pocieszenie i akceptację, oraz zaangażowania w jakies działania, które dają nam poczucie sensu – wyjaśnia Natalia Żuk-Michałowska, psychoterapeutka i socjolożka.



**TO CHOROBA, JAK KAŻDA INNA. CZĘSTO NIE DA SIĘ „WZIAĆ W GARŚĆ I UŚMIECHAĆ” PODOBNIĘ JAK NIE DA SIĘ SIŁĄ WOLI WYZDROWIEĆ Z OSTREGO ZAPALENIA PŁUC.**

doświadczenia w dzieciństwie. Aktualna sytuacja życiowa to pogoda, która może jej sprzyjać lub nie – wyjaśnia psychoterapeutka. Depresja pojawia się na skutek splotu wszystkich tych elementów. Dlatego właśnie dla niektórych śmierć męża czy rodzica skończy się naturalnym smutkiem towarzyszącym utracie bliskiej osoby, u innych zaś reakcją depresyjną. – Depresja może być zdefiniowana jako utrata nadziei wobec niemożności skutecznego sięgnięcia po pomoc drugiego człowieka, trochę takie przebywanie na emocjonalnej pustyni – tłumaczy Natalia Żuk-Michałowska.

**JEŚLI U SIEBIE LUB U KOGOŚ BLISKIEGO ZAUWAŻYSZ NIEPOKOJĄCE OBJAWY, NIE CZEKAJ, AŻ SAME PRZEJDĄ, ZGŁOŚ SIĘ PO POMOC.** Zadzwoń na telefon zaufania lub zapisz się na wizytę do specjalisty. Depresja jest uleczalna. Można ją pokonać z pomocą psychoterapii. Arsenał środków, jakie lekarze mają w zanadru, jest dosyć duży: w wielu przypadkach odbywa się bez farmakoterapii. Czasami konieczne jest podanie leków wyciszających umysł i pomagających przywrócić równowagę w organizmie. To ważne, żeby mieć siłę do pracy nad sobą; bo bez niej wielu osobom trudno będzie wyzdrowieć i po odstawieniu leków wrócić do punktu wyjścia.

## Jak pomóc? F.

**Podejrzewasz, że ktoś bliski ma depresję? Twoja pomoc i obecność jest bardzo ważna**

**1. Nie oceniał.** Nikt sam nie wybiera choroby.  
**2. Opisu, co widzisz:** „Ostatnio przestałaś się uśmiechać”, zamiast „Weź się w garść”.

**3. Okaż zainteresowanie.** powiedz wprost, jak ci zależy na tej osobie.  
**4. Nie przymuszaj do leczenia.** ale podkreślaj, że jest taka możliwość.

**5. Nie dopytuj się, dlaczego bliski nie-typowo się zachowuje,** tylko powiedz, że jest dla ciebie ważny. Bądź obok.

## TWOJA SKUTECZNA OCHRONA 10 ZASAD, KTÓRE POMOGĄ ZAPOBIEGAĆ ZABURZENIOM DEPRESYJNYM:

- 1. Regularny ruch pomaga przeciwdziałać depresji i łagodzi jej przebieg.** Specjaliści polecają zwłaszcza spacer, szybki marsz, taniec czy jogę. Już 10 minut średnio intensywnych ćwiczeń poprawia samopoczucie.
- 2. Trenuj uważność: to bycie „tu i teraz”,** skupienie się na chwili obecnej. Warto nauczyć się jak najmniej wybiegać myślami w przyszłość i przeszłość, bo pomaga obniżyć poziom lęku.
- 3. Dbaj o więzi rodzinne.** Depresja rzadziej dotyka ludzi żyjących w wielopokoleniowych rodzinach.
- 4. Spędzaj czas w towarzystwie przyjaznych osób:** bliskość z innymi to jeden z bardzo dobrych sposobów na odsunięcie widma smutku.
- 5. Naucz się przyjmować pomoc od innych.** Zachowasz balans między tym, co dajesz, a tym, co bierzesz od otoczenia.
- 6. Staraj się spędzać jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu w ciągu dnia.** Słońce potrzebne jest nam do produkcji witaminy D<sub>3</sub>, która ma dobroczynny wpływ na psychikę. A od września, kiedy już samo słońce nie jest w stanie zapewnić wystarczającej ilości witaminy D<sub>3</sub> kup sobie taką w kapsułkach.
- 7. Zadbaj o dietę.** Na nastrój wpływają pozytywnie kwasy omega-3, które znajdziesz w tłustych rybach i oliwie. Dobrze działają też warzywa (zwłaszcza szpinak, sałata, kapusta, brokuły, strączki, soja, kukurydza), owoce (np. banany), orzechy, płatki owsiane, otręby i pieczywo pełnoziarniste. Uważaj natomiast na słodycze. Owszem, kakao poprawia samopoczucie, ale cukier będący istotnym składnikiem czekolady, już nie. Może nawet nasilać zaburzenia nastroju.
- 8. Dbaj o to, żeby się wyspać.** Brak snu i obniżony nastrój często idą w parze.
- 9. Naucz się rozpoznawać i wyrażać swoje emocje oraz potrzeby.** Wiele osób cierpiących na depresję blokuje je w sobie. A blokowanie emocji oddala nas od ludzi.
- 10. Szukaj kontaktu fizycznego:** przytulanie i dotyk mają działanie antydepresyjne.

# FERVEX D

## granulat do sporządzania roztworu doustnego

**SKŁAD:** paracetamol 500 mg, kwas askorbowy 200 mg, maleinian feniraminy 25 mg oraz m.in. mannitol i aspartam (subst. pomoc.)

**WSKAZANIA:** doraźne leczenie objawów grypy, przeziębienia, stanów grypopodobnych (ból głowy, gorączka, zapalenie błony śluzowej nosa i gardła) u dorosłych i dzieci powyżej 15 lat; może być stosowany przez chorych na cukrzycę

**PRZECIWWSKAZANIA:** nadwrażliwość na składniki preparatu, ciężka niewydolność wątroby lub nerek, jaskra z wąskim kątem, rozrost gruczołu krokowego z towarzyszącą retencją moczu, dzieci w wieku poniżej 15 lat, fenyloketonuria

**PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:** Bristol-Myers Squibb Polska Sp. z o.o.a



zdjęcie: Fotolia (6)

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu