

Ile wiesz o depresji? Rozwiązanie quizu!

W [artykule sprzed kilku dni](#) zamieściliśmy dla Was, Drodzy Czytelnicy, pytania, żebyście Wy również mogli sprawdzić, jak dużo wiecie o depresji. Poniżej prezentujemy poprawne odpowiedzi wraz z komentarzem!

1. Do poznawczych (związanych z umysłem) objawów depresji nie należy:

- A. Słabsza koncentracja
- B. Spowolnione myślenie
- C. Lepsza pamięć

ODP: C. Człowiek w depresji ma spowolnione procesy zapamiętywania, uwagi i myślenia. Jest bardziej skupiony na swoich emocjach niż na zewnętrznym otoczeniu.

2. Do fizycznych objawów depresji należą (wybierz najlepszą odpowiedź):

- A. Problem z apetytem: utrata albo objadanie się, przewlekłe zmęczenie
- B. Gorączka, częste omdlenia
- C. Problemy ze snem, opryszczka

ODP: A. Zdarza się, że człowiek w długotrwałej depresji zacznie zapadać na różne choroby. Przewlekły smutek i stres mogą osłabiać naszą odporność. Jednak pierwszymi, podstawowymi objawami są najczęściej: zmęczenie, problemy ze snem (bezsensowność albo potrzeba zbyt długiego snu), problemy z apetytem (nie czujemy głodu albo przeciwnie - mamy ochotę objadać się pysznościami, by dostarczyć sobie pozytywnych wrażeń), nerwobóle (najczęściej głowy, brzucha a nawet serca).

3. Jak odróżnić depresję od zwykłego smutku?

- A. O depresji mówimy dopiero wtedy, kiedy chory nie wychodzi z domu i ma myśli samobójcze.
- B. W depresji smutek trwa minimum dwa tygodnie, niezależnie od codziennych wydarzeń i towarzyszy mu ciągle zmęczenie.
- C. Każdy smutek powinien być konsultowany z psychiatrą lub psychologiem, ciężko odróżnić go od depresji.

ODP: B. Chorego na depresję nic nie cieszy. O depresji mówimy, kiedy przewlekły smutek i zmęczenie utrzymują się przynajmniej 14 dni. Zwykłe pogorszenie nastroju pod wpływem smutnego wydarzenia nie powinno nas niepokoić, ale nawet wtedy warto porozmawiać z inną osobą albo psychologiem, żeby poczuć czyjeś wsparcie i zrozumienie.

4. W jakim wieku można zachorować na depresję?

- A. Właściwie w każdym. Oznaki depresji można stwierdzić nawet u małych dzieci
- B. Są na nią narażone osoby wchodzące w wiek dojrzewania i dorosłe
- C. Depresja dotyka wyłącznie dzieci i młodzież - dorośli mają ją wtedy, kiedy nie wyleczyli jej w młodości.

ODP: A. Każda istota (nawet zwierzę!), której potrzeby nie są poprawnie zaspokajane, jest narażona na wystąpienie stanów depresyjnych. Dlatego przewlekły smutek, zmęczenie i obojętność mogą pojawić się również u małych dzieci, jeżeli są narażone na brak odpowiedniej opieki ze strony rodzica albo stresujące i wrogie otoczenie w żłobku/przedszkolu.

5. Co jest przyczyną depresji?

- A. Tylko silnie traumatyczne katastrofy, np. Śmierć bliskiej osoby, wojna
- B. Depresja jest chorobą dziedziczną - jeżeli mieli ją Twoi przodkowie, Ty również jej doświadczysz
- C. Brak umiejętności radzenia sobie ze stresem i przykre codzienne doświadczenia

ODP: C. Przyczyny depresji są złożone. Może rozwinąć u każdego, kto jest narażony na częsty smutek albo złość i nie wie, jak sobie z nimi poradzić. Dlatego na depresję może zachorować zarówno osoba, która przeżyła ciężką katastrofę, jak i osoba, która doświadcza częstych porażek albo jest wyśmiewana przez innych.

6. Jak leczyć depresję?

A. Wyłącznie u psychiatry. Bez leków nie ma szans na poprawę.

B. Przede wszystkim psychoterapią. Leki mogą okazać się przydatne, ale nie zawsze są konieczne.

Decyzję powinien podjąć psychiatra we współpracy z terapeutą.

C. Wystarczy zmiana nawyków żywieniowych, wysypianie się i częste rozmowy ze znajomymi.

ODP: **B.** *Depresja różni się od smutku tym, że chory traci kontrolę nad swoim samopoczuciem. Nie poradzi sobie sam - w depresji zmienia się sposób myślenia i postrzegania świata, chory nie oceni obiektywnie swojego stanu. Zmianę myślenia i postaw można uzyskać poprzez psychoterapię. Leki stosuje się po to, by uregulować poziom hormonów w organizmie - obniżyć poziom kortyzolu (hormonu stresu) i podwyższyć poziom endorfiny i serotoniny (hormonów wywołujących uczucie radości, motywacji i odprężenia). Są konieczne w ciężkich stanach depresyjnych. W łagodnych chory przeważnie sam, dzięki wskazówkom psychoterapeuty, potrafi odnaleźć w sobie wewnętrzną motywację.*

7. Jak Ty możesz pomóc osobie z depresją?

A. Uświadom ją, że niektórzy mają gorzej, że jej problem wcale nie jest taki straszny

B. Zmotywuj ją, by wzięła się w garść, bo przecież kiedyś będzie lepiej

C. Nie oceniaj, nie dawaj złotych rad. Po prostu wysłuchaj i powiedz, że może na Ciebie liczyć.

ODP: **C.** *Chory na depresję jest przekonany o beznadziejności swojej i sytuacji, w jakiej się znalazł.*

Porównywanie go do innych, komentowanie jego zachowań pogorszy jego samoocenę. On nie czuje się na siłach, żeby samodzielnie coś zmienić. On często nawet nie myśli obiektywnie i logicznie. Nie dawaj mu rad z własnego doświadczenia - każda osoba jest inna, każda inaczej doświadcza emocji i ma inną osobowość. To, że Ty potrafiłaś wziąć się kiedyś w garść nie oznacza, że może to zrobić każdy inny człowiek. Chory na depresję potrzebuje przede wszystkim zrozumienia, empatii i wsparcia. Musi zostać odciążony od codziennych wymagań. Tak jak chory na grypę zostaje w domu i leży w łóżku, tak chory na depresję musi zostać zwolniony z wielu wymagających obowiązków. Dopiero kiedy jego stan ulegnie poprawie, możesz spróbować motywować go do różnych działań.