

Czym jest depresja?

Termin depresja stał się w ostatnich czasach bardzo popularny, dlatego przyjrzyjmy się bliżej temu zjawisku. Depresja jest chorobą taką jak wszystkie inne choroby świata: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, czy zapalenie nerek.

Nie można depresji powstrzymać siłą woli, tak jak nie można zapanować nad wzrostem ciśnienia czy stężenia cukru lub gorączką w infekcjach albo bólem zawałowym. Nad objawami depresji nie ma jednak kontroli. W syntetycznym skrócie można stwierdzić, że osoby depresyjne wykazują mniejszą pewność siebie, większą skłonność do poczucia winy i potrzebę zależności, małą odporność na frustrację, zaniżoną samoocenę, brak inicjatywy i aktywności, podwyższony poziom lęku i łatwe wycofywanie się.

Depresja to stan chorobowy, mniej lub bardziej długotrwały, charakteryzujący się smutkiem i zanikiem energii. Chorzy na depresję są lękliwi, wyczerpani i zniechęceni, niezdolni do stawiania czoła najmniejszej trudności, toteż nie przejawiają żadnej inicjatywy.

Cierpią z powodu swej niemocy, mają również wrażenie, że ich inteligencja, a zwłaszcza uwaga i pamięć, uległy pogorszeniu. Wynikające stąd poczucie niższości wzmaga jeszcze ich melancholię. W depresji jednak cierpi przede wszystkim nasza psychika, choć bardzo często również nasze ciało (tak zwane fizyczne objawy depresji).

Depresja należy do tak zwanych chorób afektywnych, czyli chorób związanych z nastrojem – bo najbardziej charakterystyczne dla depresji są właśnie zaburzenia nastroju:

- uczucie smutku, apatii,
- niemożność radowania się i czerpania przyjemności z czegokolwiek,
- brak aktywności,
- utrata zainteresowań,
- niechęć do spotykania się z ludźmi.

Jak wspomniano wcześniej to także objawy fizyczne (somatyczne):

- bóle głowy,
- suchość w ustach,
- zaparcia,
- zmęczenie,
- uporczywe kłopoty ze snem.

Objawy te nie przemijają w ciągu godziny czy dnia. Gdy utrzymują się ponad dwa tygodnie należy zgłosić się do lekarza. W Polsce około 40% nastolatków ma problemy emocjonalne.

Zjawisko depresji wśród dorastającej młodzieży od kilkunastu lat narasta. Z badań wynika, że na depresję cierpiało prawie 20% siedemnastolatków.

Rodzajów depresji jest wiele, podziałów, przyczyn także. Zależy jest to od sposobu patrzenia na chorobę, podejścia teoretycznego do psychologii. W tym miejscu po przedstawieniu tego zjawiska zostanie przedstawiona depresja, która dotyka człowieka właśnie teraz na przełomie jesieni, zimy.

W okresie jesienno-zimowym każdy dzień staje się coraz krótszy. Większość z nas wychodzi z domu, gdy jest jeszcze ciemno i wraca gdy jest już ciemno. W pracy, szkole zazwyczaj w ciągu dnia pracujemy przy sztucznym świetle.

Ten stały brak światła prowadzi często do rozregulowania rytmiki funkcji życiowych organizmu. A stąd już tylko krok do depresji zwanej depresją sezonową. Depresja sezonowa, występująca u wielu osób najczęściej jesienią i zimą, spowodowana jest brakiem światła. Prawdopodobnie jej przyczyną jest zaburzenie naturalnych rytmów biologicznych na skutek niedoboru promieni słonecznych. Ten rodzaj depresji objawia się najczęściej zmęczeniem, drażliwością, sennością i nadmiernym apetytem, a przede wszystkim brakiem nastroju.

Często tym objawom towarzyszą również bóle serca, żołądka, kręgosłupa, ataki płaczu, poczucie winy i niechęć do towarzystwa innych osób. Jesienno-zimowej depresji nie można lekceważyć.

Warto wypróbować popularne sposoby:

- spacer na świeżym powietrzu zwłaszcza w słoneczny dzień
- aktywność fizyczna, każdy rodzaj aktywności: sport, taniec itp.
- odpowiednie się odżywianie Wskazane jest aby codzienne posiłki były bogate w magnez i selen – obecne w czekoladzie, kakao, orzechach, płatkach owsianych czy otrębach.

Jeżeli jednak objawy depresji sezonowej utrzymują się dość długo, wtedy należy wybrać się do specjalisty. Produkty takie jak cukier, kofeina, alkohol i nasycone tłuszcze zwierzęce mają negatywny wpływ na samopoczucie. Dieta może jednak mieć również pozytywny wpływ na psychikę, o czym przekonują specjaliści do spraw żywienia. Na przestrzeni ostatnich pięciu dekad została zachwiana równowaga między spożywanymi składnikami odżywczymi.

Zły wpływ na naszą dietę miało rozpowszechnienie produkcji żywności na skalę przemysłową, stosowanie pestycydów oraz zmiana składu tłuszczów zwierzęcych, będąca wynikiem zmiany sposobu karmienia zwierząt. W ostatnich latach znacznie wzrosła konsumpcja kwasów nasyconych, dzięki rozpowszechnieniu się gotowych posiłków.

Dla przykładu Brytyjczycy spożywają o 34% mniej warzyw i o dwie trzecie mniej ryb, co może mieć wpływ na zapadanie na depresję, schizofrenię i chorobę Alzheimera. Badania przeprowadzone w University of British Columbia udowodniły, że spożycie ryb morskich wpływa na zwiększenie poziomu serotoniny – hormonu odpowiedzialnego za nastrój, sen i zachowania impulsywne. Oprócz kwasu omega, zawartego w rybach, innym związkiem mającym, wg najnowszych badań, istotny wpływ na poprawę nastroju jest tryptofan. Znaczne ilości tryptofanu zawierają takie potrawy jak: indyk, chleb, mleko, ser żółty czy banany. Naukowcy podkreślają, że na swoją dietę szczególnie powinny uważać osoby podatne na depresję.