

Zrozumienie depresji i niepokoju

Podręcznik Tutora



Czym są depresja i niepokój i jak je przezwyciężyć?

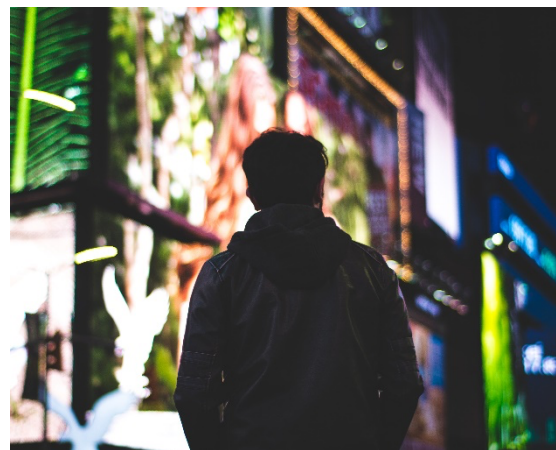
Dwie twarze tej samej monety.

Depresja i niepokój to dwie bardzo powszechne choroby psychiczne, które często występują w parze - depresja wywołuje u nas niepokój, a niepokój - depresję. Objawy tych dwóch zaburzeń bardzo się pokrywają, dlatego czasami trudno jest jasno określić, na które z nich cierpimy. Podczas gdy te dwie choroby mają wiele wspólnego, są one w rzeczywistości odrębnymi warunkami.

Ogólnie rzecz biorąc, niepokój jest opisywany jako tendencja do przytłaczających obaw o to, co może się wydarzyć w przyszłości. Najczęściej osoba cierpiąca na lęk nie jest w stanie określić przyczyny lub przyczyny tych myśli - po prostu się pojawiają i nie odchodzą. Lęk powoduje, że ciągle czujesz, że coś złego się wydarzy i nie jesteś w stanie temu zapobiec lub powstrzymać.

Z drugiej strony, depresja jest raczej uczuciem smutku na temat przyszłości. Ludzie, którzy cierpią na depresję, często wydają się tak, jakby przestali wierzyć, że pozytywne rzeczy mogą się wydarzyć w przyszłości, i walczą, aby dostrzec powód, dla którego próbują nawet zapobiec zagrożeniom. Depresja wiąże się ze znacznym spadkiem nastroju i zainteresowania, co prowadzi do niskiego poziomu energii i niechęci do

podejmowania jakiejkolwiek formy aktywności - nawet tak prostej jak wstawanie z łóżka i ubieranie się rano.



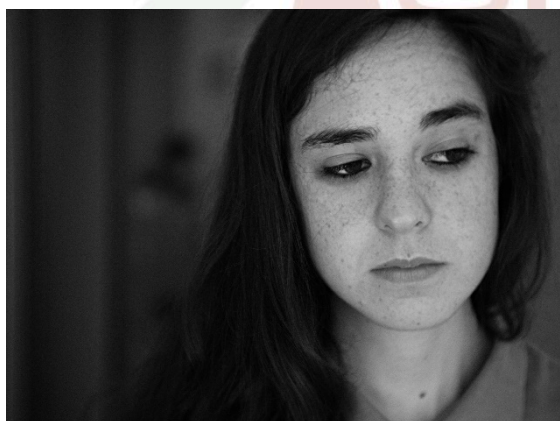
Skąd bierze się depresja i niepokój?

Chociaż wiemy dość dużo o symptomach i strategiach leczenia depresji i lęku, przyczyny tych zaburzeń zdrowia psychicznego nie zawsze są jasne i łatwe do zrozumienia.

Zarówno depresja, jak i lęk mogą być wywołane trudnymi doświadczeniami życiowymi lub długotrwałym narażeniem na negatywne czynniki środowiskowe, takie jak przemoc, ubóstwo, nadużycia lub poważne zaniedbania. Ale dlaczego nie każdy, kto staje w obliczu życiowych wyzwań, cierpi w pewnym momencie na depresję lub niepokój? Albo dlaczego ludzie, którzy nigdy nie doświadczyli żadnego z tych doświadczeń, mają problemy ze zdrowiem psychicznym?

Prawda jest taka, że korzenie tych warunków sięgają znacznie głębiej, ponieważ mogą one zależeć od naszej osobowości - udowodniono, że pewne cechy charakteru, takie jak pesymizm, niska samoocena, słabe podejmowanie decyzji, słabe umiejętności rozwiązywania problemów lub silny samokrytycyzm zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia depresji lub niepokoju. Zaburzenia te mogą również zależeć od równowagi biochemicznej Twojego ciała lub genów.

Doświadczanie wzlotów i upadków jest naturalną częścią życia. Jeśli jednak negatywne objawy występują dłużej niż dwa tygodnie, nadszedł czas, aby Twój wewnętrzny znak ostrzegawczy zaświecił się na czerwono!



Wiele odcieni depresji i niepokoju

Depresja i niepokój mogą przybierać różne kształty i rozmiary. Oczywiście, mogą one mieć wpływ na każdego i w każdym wieku, ale stwierdzono, że prawdopodobieństwo wystąpienia

któregokolwiek z tych zaburzeń zależy od płci i wieku. Udowodniono, że **kobiety są bardziej narażone na depresję lub/i niepokój niż mężczyźni, a najbardziej zagrożoną grupą są młodzi ludzie w wieku kilkunastu i dwudziestu lat**. Co więcej, objawy dla ludzi młodych i starszych, jak również dla kobiet i mężczyzn mogą się różnić. Te zaburzenia psychiczne często przejawiają się u mężczyzn jako zmęczenie, złość, rozdrażnienie, nagłe nadużywanie narkotyków lub alkoholu oraz lekkomyślne zachowanie. Z drugiej strony, kobiety w depresji lub zaniepokojone częściej wykazują smutek, poczucie bezwartości lub przytłaczającą winę. Nastolatki i młodzi ludzie mogą cierpieć z powodu niepokoju lub ataków paniki, gdy są oddzieleni od rodziców lub wchodzi w nowe otoczenie. Z reguły są łatwo drażliwi, drażliwi i odmawiają przyjęcia na siebie obowiązków, takich jak szkoła czy obowiązki. Starsi ludzie mają tendencję do manifestowania niskich nastrojów i postawy rezygnacji.

Strategie radzenia sobie z depresją i lękiem

Chociaż depresja i niepokój są poważnymi zaburzeniami zdrowia psychicznego, które mogą mieć duży wpływ na Twoje samopoczucie, dobra wiadomość jest taka, że oba te zaburzenia można w pełni wyleczyć. **Mówi się, że ponad 90% pacjentów ostatecznie pozytywnie**

reaguje na terapię i zyskuje przynajmniej częściową ulgę od objawów. Pierwszym krokiem w radzeniu sobie z tymi warunkami powinno być poszukiwanie pomocy specjalistów, ponieważ ocena diagnostyczna, wywiad i badanie są niezbędne w celu zidentyfikowania możliwych przyczyn choroby i zaplanowania przebiegu działań. Strategie medyczne dotyczące radzenia sobie z depresją i lękiem obejmują leczenie farmakologiczne oraz zakres wsparcia behawioralnego i psychoterapeutycznego. Podejście medyczne do radzenia sobie z depresją i lękiem jest tylko jedną z możliwych strategii i działa najlepiej, gdy jest wspierane przez samoopiekę.

Jedną z najważniejszych rzeczy, które można zrobić podczas radzenia sobie z depresją i lękiem jest wykonywanie regularnej aktywności fizycznej - udowodniono, że regularne ćwiczenia poprawiają nastrój, poprawiają poczucie własnej wartości i pewność siebie. Jeśli zmagasz się z brakiem motywacji, warto dołączyć do grupy lub zaprosić przyjaciół, aby do ciebie dołączyli. Inną ważną strategią samoopieki jest utrzymanie pozytywnych nawyków żywieniowych. Trzymanie się regularnych godzin jedzenia, zmniejszanie zawartości cukru i niezdrowych tłuszczów oraz zastępowanie ich większą ilością warzyw i owoców przynosi korzyści w zakresie energii, nastroju i radzenia sobie z mechanizmem

stresu. Ponadto regulowanie nawyków snu może pomóc w osiągnięciu jeszcze lepszych rezultatów. Inną skuteczną strategią **jest praktykowanie medytacji i innych technik relaksacji lub oddychania jako poprawa kontroli stresu może dać wielkie efekty.** Nawet kilka minut regularnych ćwiczeń oddechowych każdego dnia może złagodzić Twój niepokój i pomóc zmniejszyć stres. Pomocna może być **również refleksja nad tymi aspektami zachowania, które zmniejszają aktywność i próbują ją poprawić.**

Jak wykorzystać ten zasób w pracy z lokalną grupą?

Wykorzystaj informacje przedstawione w niniejszym podręczniku i prezentację na temat *rozumienia depresji i lęku*:

- Wyjaśnij członkom Twojej lokalnej grupy roboczej, czym jest depresja i niepokój oraz jakie są ich objawy.
- Wyjaśnij, że depresja i lęk są odrębnymi warunkami i mogą wymagać zróżnicowanego leczenia.
- Przedstaw czynniki ryzyka depresji i lęku oraz daj członkom swojej grupy lokalnej wskazówki, co mogą zrobić, aby przezwyciężyć depresję i lęk lub wesprzeć kogoś, kto cierpi na te zaburzenia.

Działalność grupy

Po podzieleniu się z członkami lokalnej grupy roboczej filmem wideo i prezentacją na temat *rozumienia depresji i lęku*, zachęcanie ich do przystąpienia do krótkiego *testu poziomu depresji i lęku*, który pomoże im ocenić ich obecny poziom stresu psychicznego oraz możliwość wystąpienia depresji lub lęku. Ten test nie jest narzędziem medycznym i nie powinien być wykorzystywany do diagnozowania jakichkolwiek zaburzeń psychicznych, ale może służyć jako użyteczne narzędzie wskazujące, czy Twoje zdrowie psychiczne może być zagrożone depresją lub lękiem.

ON CALL



ON CALL

Lay Community Health Advisors



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095