



**Widoki**  
TWOJA PSYCHOTERAPIA

# DEPRESJA

**OBJAWY** ○ **PRZYCZYNY** ○ **LECZENIE**

Poradnik powstał w wyniku współpracy Zespołu  
psychoterapeutów Widoki – Twoja Psychoterapia



**Widoki**  
TWOJA PSYCHOTERAPIA

**Poradnik zawiera ogólne informacje o depresji i wskazówki, co robić, jeżeli podejrzewamy u siebie depresję. Nie może on zastąpić konsultacji z psychoterapeutą lub wizyty u lekarza psychiatry.**



**Widoki**  
TWOJA PSYCHOTERAPIA

*Moje życie z depresją wyobrażam sobie tak, że wokół mnie jest ciemność. Nie chcę, żeby ktoś mnie wyciągał z tej ciemności. Chcę, żeby ktoś potrafił do mnie zejść na trochę i pobyl z mną.*

*To może trwać. To nie jest tak, że się zejdzie do mnie raz, a potem już będzie kolorowo. Depresja jest chorobą i wyjście z niej trwa.*

*Jak myślę o moim ojcu, to mnie wkurza to, jak on reaguje. Mówię mu, że to, co robi mi nie pomaga. Ale on naprawdę nie potrafi inaczej. Narzuca mi swoją wolę. Mówi, że powinnam być inna, niż jestem. Ale inaczej się w tym momencie nie da.*

*Dla bliskich ważne jest to, żeby oni mieli swoje miejsce wsparcia, bo to może być dla nich męczące, że przychodzą do domu i tam zawsze jest ta depresja. Bycie z nią może być męczące.*

[opowieść Pacjentki chorej na depresję]



**Widoki**  
TWOJA PSYCHOTERAPIA

## Depresja – ważne informacje

- ✓ depresja nie jest oznaką słabości lub lenistwa; to poważna choroba, która dotyka zarówno kobiety, jak i mężczyzn, w różnym wieku, o różnym statusie społecznym
- ✓ ok. 1,8 miliona Polaków choruje na depresję
- ✓ depresję można i należy leczyć
- ✓ podstawowe sposoby leczenia depresji to psychoterapia i farmakoterapia
- ✓ nowoczesne leki przeciwdepresyjne nie uzależniają i mogą być bezpiecznie stosowane

Depresja nie wybiera. Może wystąpić w każdym wieku, zarówno u dzieci, młodzieży, jak i u dorosłych. W różnych grupach wiekowych depresja może mieć różny przebieg i objawy. Może też wymagać odmiennych oddziaływań terapeutycznych.



**Widoki**  
TWOJA PSYCHOTERAPIA

# Objawy depresji

Kluczowe objawy depresji to: **uporczywy smutek lub obniżony nastrój, utrata zainteresowań oraz odczuwania przyjemności (anhedonia).**

Charakterystyczne dla depresji są także :

- ✓ brak apetytu i znaczny spadek wagi ciała lub wzmożony apetyt i duży przyrost wagi
- ✓ bezsenność lub nadmierna potrzeba snu
- ✓ psychomotoryczne pobudzenie lub spowolnienie
- ✓ utrata energii, zmęczenie
- ✓ poczucie bezwartościowości, samoobwinianie oraz nadmierne lub nieadekwatne poczucie winy
- ✓ odczuwane lub rzeczywiście istniejące zmniejszenie zdolności myślenia i koncentracji
- ✓ powtarzające się myśli o śmierci, samobójcze plany czy też próby popełnienia samobójstwa



**Widoki**  
TWOJA PSYCHOTERAPIA

# Objawy depresji

Depresję rozpoznaje się u osób, u których występuje, **co najmniej 5 spośród wymienionych objawów**, powodują one cierpienie i / lub utrudniają prawidłowe funkcjonowanie, a objawy występują przez większość dnia i przez większość dni w tygodniu oraz przez co najmniej 2 tygodnie.

Objawy depresji mogą być inne u każdego pacjenta i dlatego **niekiedy trudno ją rozpoznać**.

Konieczne jest **wykluczenie medycznych lub farmakologicznych przyczyn** tych objawów (np. niedoczynność tarczycy) oraz przyczyn związanych z nadużywaniem substancji psychoaktywnych (np. alkoholu).



**Widoki**  
TWOJA PSYCHOTERAPIA

# Przyczyny powstawania depresji

## Biologiczne przyczyny depresji

### Czynniki genetyczne

Depresja może występować w kolejnych pokoleniach. Nie odkryto genu depresji, ale jest kilkanaście miejsc w genomie ludzkim o odrębnej budowie u osób chorujących na depresję w porównaniu z osobami zdrowymi. **Zapisane w genach informacje są jedynie pewną predyspozycją do choroby.** To, czy ona się ujawni, zależy od działania różnych innych czynników.

### Działanie mózgu

Podłożem depresji może być nieprawidłowe działanie niektórych obszarów mózgu: układu limbicznego (części mózgu kierującej naszym zachowaniem, reakcjami obronnymi, agresją, instynktem macierzyńskim i popędem seksualnym), podwzgórza (części układu limbicznego odpowiedzialnej za regulację uczucia głodu i sytości, pragnienia, temperatury ciała oraz odczuwanie przyjemności) lub układu siatkowego (regulującego stan snu i czuwania), a dokładnie - **zakłócenia w przekazywaniu substancji chemi-**

**cznych** (serotoniny, noradrenaliny i dopaminy) w tych obszarach mózgu.

### Inne choroby a depresja

Depresja może pojawić się w przebiegu niektórych chorób przewlekłych (np. cukrzyca, reumatoidalne zapalenie stawów, choroby nowotworowe). Choroby te często powodują duże ograniczenia w codziennym funkcjonowaniu. **Pacjenci nieraz nie radzą sobie psychicznie z tymi negatywnymi zmianami**, dlatego mogą pojawić się u nich stany obniżonego nastroju, a w konsekwencji - depresja.



**Widoki**  
TWOJA PSYCHOTERAPIA

## Psychologiczne przyczyny depresji

### Stres a depresja

Stres jest niebezpieczny szczególnie wtedy, gdy utrzymuje się przez długi okres. Kojarzy się on z negatywnymi doświadczeniami życiowymi. Stres pojawia się jednak także przy okazji wydarzeń pozytywnych, które niosą ze sobą znaczące zmiany życiowe i nowe wymagania. **Wydarzenia stresowe w życiu człowieka są związane z silnymi emocjami i wymagają dużych pokładów energii** na dostosowanie się do nowej sytuacji. Takie sytuacje to np.: straty i zawody emocjonalne (np. śmierć bliskiej osoby, rozwód, rozstanie, zmiana miejsca zamieszkania i środowiska życia (np. w wyniku migracji, zmiany pracy), utrata pracy lub awans zawodowy.

### Pesymistyczny sposób myślenia

Niektórzy ludzie widzą swoje postępowanie, wysiłki i szanse głównie w ciemnych barwach. Takie osoby umniejszają swoje dokonania, negatywnie wyrażają się o sobie i swoich doświadczeniach, nie wierzą, że mogą sami lub z pomocą specjalisty poradzić sobie z depresją. Nie znajdują w swoich działaniach sensu i czują, że ich starania nie mają szans powodzenia. **Osoby, które w pesymistyczny sposób myślą o własnej osobie, otoczeniu i przyszłości, generują przeżywanie wielu trudnych emocji.** W podejściu tym zakłada się, że zaburzenia depresyjne (obniżenie nastroju) są wynikiem zaburzeń myślenia.





**Widoki**  
TWOJA PSYCHOTERAPIA

## Społeczne przyczyny depresji

**Bezrobocie, kłopoty finansowe, problemy małżeńskie, rozwód, zerwanie związku, śmierć ukochanej osoby, samotność lub izolacja** – wszystko to może w rezultacie doprowadzić do sytuacji, z którą człowiek nie będzie umiał sobie poradzić, która go przerośnie. Takie zdarzenia nie zawsze muszą prowadzić do depresji. Są jednak wymieniane jako jedne z ewentualnych jej przyczyn. W takich przypadkach skuteczne leczenie depresji opiera się na pomocy choremu w rozwiązaniu problemów i trudności życiowych.

### Pamiętaj, że:

- !! nie jesteś winny temu, że chorujesz na depresję
- !! niektóre osoby są bardziej podatne na zachorowanie na depresję, Wówczas objawy tej choroby mogą pojawić się bez wyraźnej przyczyny
- !! depresja może się rozwinąć w reakcji na trudne sytuacje życiowe
- !! niezależnie od przyczyny zachorowania na depresję, **warto szukać wsparcia – u osób bliskich oraz specjalistów**



**Widoki**  
TWOJA PSYCHOTERAPIA

# Leczenie depresji

Główne metody leczenia depresji to **psychoterapia** i **farmakoterapia**.

## Psychoterapia depresji

**Celem psychoterapii** depresji jest:

- ✓ ustąpienie lub złagodzenie jej objawów
- ✓ zrozumienie przyczyn i / lub funkcji pojawiających się objawów
- ✓ zmiana sposobu myślenia / narracji o sobie i otacza-jącym świecie
- ✓ poszerzenie świadomości swoich zasobów
- ✓ wypracowanie konstruktywnych sposobów dbania o swoje potrzeby

**Skuteczność psychoterapii** zależy m. in. od motywacji pacjenta do zmiany oraz jakości relacji terapeutycznej. Warto więc wybrać psychoterapeutę, który wzbudzi nasze zaufanie i przy którym będziemy się czuć komfortowo. Mniejszy wpływ na skuteczność psychoterapii ma nurt psychoterapii, w którym jest ona realizowana. Warto jednak wiedzieć, na czym mogą koncentrować się psychoterapeuci pracujący w poszczególnych podejściach i zdecydować, który sposób pracy może nam najbardziej odpowiadać.

# Leczenie depresji

## Psychoterapia psychodynamiczna

- ✓ kładzie duży nacisk na przyglądanie się **relacjom pacjenta z ważnymi osobami** w okresie dzieciństwa
- ✓ zakłada, że **tym, co sprzyja zmianie jest wgląd emocjonalny**. Wgląd intelektualny pomaga w znalezieniu przyczyn trudności, ale nie wystarcza to do poradzenia sobie z nimi. Terapeuta psychodynamiczny wspiera więc pacjenta w rozumieniu uczuć i nazywaniu ich
- ✓ psychoterapeuta **przywiązuje dużą uwagę do tego, co dzieje się w relacji terapeutycznej**. Ujawnianie się wzorców interpersonalnych w relacji terapeutycznej (przeniesienie i przeciwprzeniesienie) dostarcza możliwości, aby je poobserwować, omówić i zmieniać

## Psychoterapia poznawczo-behawioralna

- ✓ uczy umiejętności odbierania i poszukiwania wzmocnień pozytywnych
- ✓ jedną z technik jest **pobudzanie do aktywności** (aktywność przynosi nagrody, które stanowią antidotum na depresję)
- ✓ kładzie nacisk na stopniowanie zadań, co pomaga zaangażować się stopniowo w działania przynoszące coraz większej nagrody
- ✓ ważne jest rozpoznawanie myśli – negatywnych i automatycznych – **psychoterapeuta uczy pacjentów kwestionować automatyczne myśli** i pomaga zastąpić dysfunkcyjną myśl inną, bardziej realistyczną
- ✓ często stosowane są dzienniki emocji. Chory wypisuje emocje oraz towarzyszące im negatywne myśli



**Widoki**  
TWOJA PSYCHOTERAPIA

# Leczenie depresji

## Psychoterapia interpersonalna

- ✓ psychoterapeuta analizuje problemy, będące często początkiem depresji: smutek, spory dotyczące ról interpersonalnych, trudności w zmianie tych ról, braki interpersonalne
- ✓ zakłada, że **powodem depresji może być poczucie izolacji, odrzucenia, strata bliskiej osoby** w teraźniejszości, a u jej podstaw mogą leżeć podobne doświadczenia w dzieciństwie
- ✓ zakłada, że strata dotychczasowej i konieczność podjęcia nowej roli powoduje depresję, gdy **osoba nie może sobie poradzić z poczuciem straty dotychczasowej roli** lub z lękiem przed pełnieniem nowej roli
- ✓ psychoterapeuta pomaga w przyglądaniu się relacjom, konfliktom i wspiera w poszukiwaniu możliwych rozwiązań
- ✓ oparta jest na założeniu, że depresja może być zarówno przyczyną, jak i skutkiem trudności w związkach z ważnymi osobami

## Psychoterapia systemowa

- ✓ zakłada, że **określone zachowanie problemowe jest zawsze sposobem rozwiązania jakiegoś problemu osoby**
- ✓ długotrwałe doświadczanie smutku, spadek energii, zainteresowań, negatywne myślenie o sobie i rzeczywistości, zaburzenia snu, apetytu i in. mogą być działaniem osoby, żeby zadbać o coś bardzo ważnego dla niej (np. dziecko przeżywające depresję może w ten sposób dbać o scalenie skonfliktowanej rodziny, która zaczyna koncentrować siły, uwagę, energię na ratowaniu jednego z członków rodziny)
- ✓ rozpoznanie, o co osoba dba, generując problemowe zachowania, może prowadzić do zobaczenia swojej sprawczości, siły, a nie deficytów oraz do prób dbania o te same potrzeby w konstruktywny sposób
- ✓ **podejście akcentuje fakt, że każdy człowiek zawsze dąży do wzrostu**, rozwoju, dbania o swoje potrzeby. Jeżeli pojawiają się określone trudności, które niektórzy określiliby mianem depresji, są one PO COŚ

# Leczenie depresji

## Leczenie farmakologiczne depresji

- ✓ z zastosowaniem leków w depresji zazwyczaj wiąże się zdecydowanie więcej korzyści niż wad
- ✓ uzyskanie w wyniku brania leków poprawy w zakresie nastroju, snu, energii, motywacji daje szansę na lepsze radzenie sobie z codziennymi wyzwaniami i problemami
- ✓ leki przeciwdepresyjne nie działają od razu; zwykle pierwsze korzyści z ich stosowania ujawniają się w ciągu 2-3 tygodni leczenia
- ✓ pełnej oceny skuteczności danej farmakoterapii dokonuje się po 4-8 tygodniach leczenia, wprowadzając ewentualne wskazane korekty
- ✓ leki należy stosować przez 6-12 miesięcy od uzyskania pełnej poprawy, a później – remisji (leczenie podtrzymujące)

Farmakoterapia depresji niejednokrotnie wiąże się z ryzykiem wystąpienia działań niepożądanych. Zwykle są one jednak łagodne i najczęściej pojawiają się w trakcie rozpoczynania farmakoterapii, a po kilku dniach/tygodniach stopniowo ustępują. **Wszystkie niepokojące i dłużej utrzymujące się skutki uboczne należy relacjonować swojemu lekarzowi prowadzącemu.**



**Widoki**  
TWOJA PSYCHOTERAPIA

# Jak wspierać osobę z depresją?

## Unikaj krytykowania

Komunikaty: „weź się w garść”, „ogarnij się”, „nie rób z siebie ofiary”, „nie przesadzaj” mogą generować w osobie, do której są kierowane poczucie winy, niezrozumienia, samotności, bezsilność, złość na siebie, a także wzmacniać negatywne myślenie o sobie. Sugerują, że chorujący, gdyby tylko chciał, mógłby szybko poczuć się lepiej, być aktywny, ale jest zbyt leniwy lub uparty, żeby to zrobić. **Ocenianie i krytykowanie nie motywuje osoby zdrowej, tym bardziej nie wpłynie dobrze na chorującego na depresję.**

## Unikaj pocieszania i doradzania

W przypadku niektórych chorych na depresję wydaje się, że gdyby tylko włożyli trochę wysiłku, ich stan na pewno by się poprawił, przecież mają tak dużo: pracę, mieszkanie, rodzinę. Osoby te słyszą więc: „wszystko będzie dobrze”, „inni mają gorzej” lub: „wyjdź do ludzi”, „trzeba żyć dalej”, „zaczynaj uprawiać jakiś sport”. **Na depresję może zachorować każdy, nawet człowiek znajdujący się w, na pozór, bardzo korzystnej sytuacji życiowej. Powstrzymaj się od rad.** Chory z dużym prawdopodobieństwem nie będzie potrafił z nich skorzystać, doświadczając braku sił, ciągłego smutku, lęku, wstydu, poczucia winy.



**Widoki**  
TWOJA PSYCHOTERAPIA

# Jak wspierać osobę z depresją?

## Nie bądź nadopiekuńczy

Nie wyręczaj osoby chorej we wszystkim. Najlepiej jest zapytać, w czym możesz pomóc, co możesz zrobić. **Okazuj gotowość do wsparcia, podkreślaj, że w razie czego jesteś.** Nadopiekuńczość dodatkowo zabiera przestrzeń do działania, utrwala bezradność.

## Nie aktywizuj na siłę

Matthew Johnstone w swojej książce porównuje życie z depresją do życia z czarnym psem – nieodstępnym kłopotliwym towarzyszem. Píše w niej: „To, co zwykle sprawiało mi przyjemność, nagle przestało cieszyć. Pies odebrał mi apetyt, osłabiał moją pamięć i zdolność koncentracji. Robienie czegokolwiek lub pójście gdziekolwiek z czarnym psem wymagało nadludzkiej siły. Podczas spotkań towarzyskich pies przeganiał całą moją pewność siebie. Najbardziej bałem się, że ktoś się dowie i ludzie będą mnie przez to oceniać. Przez wstyd i piętno czarnego psa ciągle się tym martwiłem. Poświęcałem mnóstwo energii i czasu żeby ukryć czarnego psa”. **Chory może nie mieć siły na aktywności, które dotychczas sprawiały mu przyjemność.** Nie organizuj bez wiedzy osoby zmagającej się z depresją spotkań ze znajomymi, atrakcji, imprez.



**Widoki**  
TWOJA PSYCHOTERAPIA

# Jak wspierać osobę z depresją?

## Nie oczekuj szybkiej zmiany na lepsze

Wysiłek wkładany w pomoc choremu, wszelkie starania ukierunkowane na poprawę funkcjonowania osoby z depresją i jednocześnie brak zmiany lub nawet pogorszenie jej stanu mogą frustrować. Uzbrój się w cierpliwość. Nie zrażaj się brakiem entuzjazmu chorego lub wręcz jego zniecierpliwieniem, złością pojawiającą się w odpowiedzi na działania pomocowe. **Zmiana na lepsze może przyjść nawet po kilku miesiącach.** Wywierana presja, okazywanie frustracji, zniecierpliwienia będą przyczyniać się do nasilenia trudnych emocji osoby zmagającej się z depresją.

## Nie unikaj trudnych rozmów

Jeżeli bliska nam osoba choruje na depresję, naturalne jest, że odczuwamy silny lęk. Ten lęk może odciągać nas od towarzyszenia przeżyciom i przemyśleniom, które są mroczne, dotyczą bezsensu, a nawet śmierci. **Warto, razem ze swoim lękiem, próbować słuchać, pytać, ciekawić się światem wewnętrznym chorującego.** Dzięki temu być może poczuje się on rozumiany i wspierany. Mamy też wówczas możliwość delikatnego kontrolowania, czy nasz bliski znajduje się w sytuacji zagrożenia życia.





**Widoki**  
TWOJA PSYCHOTERAPIA

# Jak wspierać osobę z depresją?

## Po prostu bądź

Poczucie samotności potrafi zdominować osobę w depresji. Istotne, **aby chorujący otrzymywał zapewnienia, że chcemy mu towarzyszyć w tym trudnym czasie**. Może tak być, że usłyszymy nieraz „chcę być sam”. Wówczas uszanujmy to, przypominając o naszej gotowości do wysłuchania, spędzenia czasu razem.

## Akceptuj uczucia

W pięknym filmie pt. „W głowie się nie mieści” widać w pewnym momencie Radość, która stara się pocieszyć, rozbawić, odwrócić uwagę swojego kompana, co dodatkowo pogarsza jego samopoczucie po stracie. Smutna z kolei, ku przerażeniu Radości, mówi: „Przykro mi, że zabrali rakiętę. Wyrzucili coś, co kochałeś. Zniknęła na zawsze”, „Tak, to smutne...”. Wywołało to wspomnienia rozmówcy, krótki płacz, w którym Smutna go utuliła. Potem nastąpiła natychmiastowa poprawa nastroju Bing Bonga. Gdy Radość zapytała zdumiona: „Jak to zrobiłaś?”, usłyszała w odpowiedź: „Sama nie wiem... Był smutny... Wysłuchałam, co ma do powiedzenia”. Smutek osoby w depresji na pewno nie minie tak szybko; często potrzebne jest na to wiele miesięcy. **Jednak na pewno, zarówno smutek, jak i lęk, złość, poczucie winy, samotności potrzebują przestrzeni, wyrażania i akceptacji.**



**Widoki**  
TWOJA PSYCHOTERAPIA

# Jak wspierać osobę z depresją?

## Okazuj wsparcie

Przypominaj osobie w depresji, że nie jest sama, że będziesz ją wspierał, pytaj, co możesz dla niej zrobić, a czasami po prostu dyskretnie pomagaj, np. w codziennych obowiązkach (zetrzyj kurze, włóż naczynia do zmywarki). Chory często doświadcza przytłoczenia zadaniami życiowymi. Odbarczenie go z choćby małej części z nich może spowodować ulgę. W zależności od stanu bliskiej osoby może ona potrzebować większego lub mniejszego wsparcia. **Podjmuj decyzje o pomocy uważnie, uwzględniając funkcjonowanie chorującego.** Nie należy go wyręczać we wszystkim, aby również mógł doświadczać swojej sprawczości, siły, użyteczności.

## Pokazuj, że ci zależy

**„Jesteś dla mnie bardzo ważna / ważny”, „Zależy mi na tobie”, „Dużo dla mnie znaczyś” – warto przypominać o tych chorującemu.** Człowiek doświadczający depresji nie myśli o sobie dobrze, czuje się ciężarem dla innych, może myśleć o sobie, że jest bezużyteczny. Takie myślenie i uczucia to spory ciężar do dźwigania. Starajmy się go zmniejszać poprzez podkreślanie naszych pozytywnych uczuć do bliskiego.



**Widoki**  
TWOJA PSYCHOTERAPIA

# Jak wspierać osobę z depresją?

## Zachęcaj do aktywności

Chorego na depresję warto angażować do codziennych aktywności, wykonywania prostych prac domowych, zachęcać do wychodzenia na spacer. **Nie wywieraj przy tym jednak presji, nie zmuszaj do podejmowania działań.** Proponując coś w rozmowie z chorującym można podkreślić, że w razie braku sił daną aktywność zawsze można przerwać i że dobrze jest po prostu próbować.

## Zadbaj także o siebie

Pomaganie jest wymagające i niekiedy bardzo obciążające. Depresja bliskiej osoby, długotrwały wysiłek ukierunkowany na pomoc chorującemu przeważnie uruchamia szereg trudnych emocji, które stają się stałymi towarzyszami. Pomagający doświadczają bezsilności, smutku, silnego lęku, złości. Przestrzeń życiową mogą zacząć wypełniać też obowiązki chorego, których nie jest on w stanie wypełniać. Wszystko to stanowi duże wyzwanie. **Warto zadbać o pomoc dla siebie, pamiętać o odpoczynku i o tym, że poza życiem z chorobą istnieje dalej inne życie,** które warto odwiedzać: przyjemne aktywności, relaks, spotkania z ludźmi. Nie da się udzielać długotrwałej pomocy bez regeneracji sił.



**Widoki**  
TWOJA PSYCHOTERAPIA

## **Widoki – Twoja Psychoterapia**

Tel. 572 993 816, mail: [kontakt@widokipsychoterapia.pl](mailto:kontakt@widokipsychoterapia.pl)

Adres: Ul. Zajęcza 7 (Powiśle)

Al. Wojska Polskiego 41 (Żoliborz)

DEPRESJA. **Objawy. Przyczyny. Leczenie.**