



**UNIVERSITÄTS
KLINIKUM** **FREIBURG**



»» Depresja

Gdy wszystko w życiu wydaje się szare ...

Broszura informacyjna

Niniejsza broszura informacyjna została opracowana w ramach finansowanego przez Bundesministerium für Bildung und Forschung projektu „Informacje dla pacjentów z tłem migracyjnym i schorzeniami przewlekłymi uwzględniające specyfikę kulturową” (FKZ: 01 GX 1031).

Zdjęcia oraz przykładowe sytuacje zamieszczone w niniejszej broszurze informacyjnej służą do zilustrowania problemu. Osoby przedstawione na zdjęciach są fotomodelami, a przykładowe sytuacje zostały wyreżyserowane. Wszelkie podobieństwa do autentycznych osób są przypadkowe.

Wydawca:

Universitätsklinikum Freiburg, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Arbeitsgruppe Psychiatrie- und Versorgungsforschung, in Zusammenarbeit mit dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Zentrum für Psychosoziale Medizin, Institut und Poliklinik für Medizinische Psychologie.

Redakcja: Dr. L. P. Hölzel, Dipl. Psych. Z. Ries, Prof. Dr. Dr. M. Härter, PD Dr. I. Bermejo

Stan na: 04/2016

Layout: Medienzentrum | Universitätsklinikum Freiburg

*Aby broszura była czytelna, zrezygnowano z użycia obu rodzajów gramatycznych i zastosowano wyłącznie formę męską. Kobiety bierze się pod uwagę w takim samym stopniu. Prosimy o wyrozumiałość w odniesieniu do takiego uproszczenia w tekście.

Droga Czytelniczko! Drogi Czytelniku!

Niniejsza broszura zawiera informacje dotyczące depresji (w medycynie zwanej również zaburzeniem depresyjnym). Objaśnia, w jaki sposób leczy się depresję. Informacje te mają pomóc w radzeniu sobie z tym schorzeniem. Poza tym dowiesz się z niej, co możesz zrobić sam, żeby poczuć się znowu lepiej.

Broszura wyjaśnia ...

- ... czym jest depresja.
- ... jak leczy się depresję.
- ... co możesz sam zrobić, żeby poczuć się lepiej.
- ... gdzie możesz uzyskać dodatkowe informacje, porady i pomoc.



Czym jest depresja?



”

Każdego dnia budzę się i ... nie mam ochoty na nic. Brak mi energii i właściwie już nie śpiam. Co się ze mną dzieje?

J. Nowak, 27, pracownik banku

Wielu ludzi mawia często „mam depresję”. Mają najczęściej na myśli to, że są smutni. „Prawdziwa” depresja oznacza jednak o wiele więcej niż tylko uczucie smutku. Nie znaczy to, że w jakikolwiek sposób zawiodłeś, nie jest ani słabością, ani powodem do wstydu. Depresja to poważne schorzenie medyczne. Wpływa na myśli, uczucia, zachowanie i organizm chorego.

Wielu ludzi na całym świecie cierpi na depresję. Nieważne, w jakim kraju się urodzili lub czym zajmują się zawodowo. Choroba może dotknąć każdego z nas.

Obecnie w Niemczech na depresję cierpią ponad 4 miliony ludzi¹. Częściej choroba ta dotyka kobiet. Jednak również wśród mężczyzn nie jest rzadkością. Co czwarta kobieta i co ósmy mężczyzna zapada raz w życiu na depresję².

Ważne!

Depresja ...

... może dotknąć każdego.

... jest chorobą.

... jest podatna na leczenie.

... odpowiednio leczona jest zwykle całkowicie uleczalna.

¹DGPPN, BÄK, KBV, AWMF, AkdÄ, BpTK, BApK, DAGSHG, DEGAM, DGPM, DGPs, DGRW (Hrsg.) für die Leitliniengruppe Unipolare Depression*. S3-Leitlinie/Nationale VersorgungsLeitlinie Unipolare Depression – Langfassung, 2. Auflage. 2015. Version 2. Erreichbar: www.depression.versorgungsleitlinien.de

²Robert Koch Institut/Gesundheitsberichterstattung des Bundes: Depressive Erkrankungen. Heft 51. 2010.

”

Czuję się zawsze taka smutna i pozbawiona nadziei. Muszę się naprawdę zmuszać, aby cokolwiek zrobić. Nie jeżdżę już na rowerze, choć wcześniej bardzo to lubiłam.

L. Rudzińska, 26, potożna



Po czym rozpoznać depresję?

Depresja ma różne oblicza. Istnieje jednak kilka typowych dolegliwości (=objawów), które występują u większości pacjentów z depresją. Ilość objawów odczuwanych przez pacjenta i ich nasilenie mogą być bardzo różne.

Typowe dolegliwości pacjenta cierpiącego na depresję:

- Często czuję się depresyjnie; mój nastrój jest przytłumiony.
- Nie interesuje mnie już to, co wcześniej sprawiało mi radość.
- Bardzo szybko się męczę; brakuje mi energii.

Wielu pacjentów odczuwa niektóre z poniższych dolegliwości:

- Nie potrafię się skoncentrować i utrzymać uwagi.
- Nie wierzę w siebie; nie wierzę w swoje możliwości.
- Czuję się winny i bezwartościowy.
- Myślę, że przyszłość nie przyniesie mi nic dobrego.
- Często i intensywnie myślę o tym, by coś sobie zrobić; lub nawet próbowałem odebrać sobie życie.
- Bardzo źle sypiam.
- Nie mam apetytu.



Wiele z tych dolegliwości znamy wszyscy. Nie znaczy to, że każdy z nas cierpi na depresję. Z depresją mamy do czynienia wówczas, gdy dolegliwości te utrzymują się przez dłuższy czas (około dwóch tygodni) przez niemal cały dzień. Problem istnieje także wtedy, gdy dolegliwości są tak intensywne, że zmieniają w istotny sposób całe życie.

Inne dolegliwości, które mogą wystąpić przy depresji: bóle, drażliwość, spadek masy ciała, zmniejszony popęd seksualny, brak ochoty na spędzanie czasu z innymi, częste spożywanie alkoholu, uczucie lęku.

Na podstawie dolegliwości lekarz może zdiagnozować *lekką, średnią* lub *ciężką depresję*.

Ważne!

U osób cierpiących na depresję myśli samobójcze są bardzo częste. Z doświadczenia wiemy, że wielu pacjentów się tego wstydzi i zachowuje te myśli dla siebie. Jeśli masz takie myśli, zwróć się swojemu lekarzowi. Nie będzie Cię oceniał, lecz udzieli Ci pomocy.



Jak dochodzi do depresji?

Depresja rzadko ma tylko jedną przyczynę. Najczęściej sumuje się ich kilka.

Do przyczyn powstania depresji należą:

Czynniki fizyczne

- ciężka fizyczna lub długo utrzymująca się choroba
- dziedziczna skłonność do depresji

Problemy natury psychicznej

- uczucie bycia mało ważnym
- brak umiejętności relaksowania się
- brak umiejętności mówienia „nie“
- inna choroba psychiczna (np. alkoholizm)
- trudne dzieciństwo

Obciążenia

- zdarzenia zmieniające życie (np. utrata partnera, ślub, przejście na emeryturę, utrata pracy)
- długo utrzymujący się stres (w pracy, rodzinie itp.)

Depresja może rozwijać się powoli. Początkowo pacjenci często nie zauważają, że są depresyjni. Może być również tak, że ta choroba wystąpi bardzo nagle i nieoczekiwanie.

”

Z dnia na dzień było ze mną coraz gorzej. Nie było jak przy gorączce, gdy łatwo zauważyć, że jest się chorym. Okresy, w których miałem się lepiej, stawały się coraz krótsze, a dolegliwości coraz silniejsze.

P. Peters, 57, profesorka



Jak leczy się depresję?

Depresję można leczyć bardzo skutecznie. To, gdzie odbywa się leczenie (ambulatoryjnie w gabinecie lub stacjonarnie w klinice), zależy od stopnia zaawansowania schorzenia.

Leczenie w Niemczech może różnić się od leczenia w Polsce. Na temat metod leczenia informacji udzieli Ci lekarz rodzinny.

Najważniejszymi celami leczenia są:

- skrócenie czasu trwania dolegliwości oraz
- zapobieganie ponownemu zachorowaniu.

Leczenie powinno opierać się na ocenie, jak ciężka jest depresja i jaki ma ona przebieg. Ostatecznie wspólnie z lekarzem zdecydujesz, jaka metoda jest dla Ciebie najlepsza i najlepiej odpowiada Twoim życzeniom i potrzebom.

W przypadku *lekkiej, poraz pierwszy pojawiającej się* depresji dobrze jest odczekać jakiś czas pod opieką lekarza. Konieczne są wówczas regularne wizyty u lekarza rodzinnego w celu obserwowania choroby.

W przypadku *średniej i ciężkiej* depresji konieczne są dalsze działania. Szczególnie przy ciężkiej depresji warto zastosować połączenie kilku metod leczenia.

Metody leczenia, które stosuje się najczęściej:

- psychoterapia
- leki (antydepresanty)
- psychoterapia i leki (ponieważ dobrze się uzupełniają)

Koszty wymienionych metod leczenia pokrywa kasa chorych.

Istnieją również inne metody terapii (np. terapia światłem, pozbawienie snu [deprywacja], trening fizyczny), które stosuje się jednak tylko dodatkowo.

”

*Na początku myślałem, że nikt nie może mi pomóc.
Mój lekarz pokazał mi jednak wiele możliwości.*

T. Friedrich, 72, rencista



Obie najważniejsze metody leczenia oraz ich zalety i wady

Antydepresanty

Ważne!

Do leczenia schorzeń psychicznych stosowanych jest wiele różnych leków o różnym działaniu. Depresję leczy się zwykle specjalnymi lekami, tzw. antydepresantami. Antydepresanty **nie** uzależniają i **nie** zmieniają osobowości. Z reguły muszą być przyjmowane przez ograniczony okres czasu, a nie do końca życia.

Zalety

- Są skuteczne.
- Działają szybko (już po około 2-3 tygodniach).
- Nie są czasochłonne.
- W zależności od tego, jakie są dolegliwości, lekarz może dobrać odpowiedni lek (np. taki, który uspokaja, pomaga lepiej spać lub dodaje energii).

Wady

- Mogą wystąpić skutki uboczne (groźne skutki uboczne zdarzają się jednak rzadko).
- W życiu nic nie zmieniają. Również tego, co być może spowodowało depresję lub uniemożliwia powrót do zdrowia (np. silny stres, problemy rodzinne, brak kontaktów społecznych).
- Prawdopodobieństwo, że pacjent zachoruje ponownie po zakończeniu terapii, jest większe (w porównaniu do psychoterapii)!

Ważne!

Możesz przyczynić się do sukcesu terapii: Przyjmuj leki **regularnie**. Przyjmuj leki również wówczas, gdy poczujesz się lepiej. Wiele osób, które za wcześnie przerwały leczenie, szybko choruje ponownie. Nie przyjmuj więcej lub mniej leków niż zalecił i przepisał lekarz. Dawki zmieniaj tylko w porozumieniu z lekarzem!

Do leczenia, oprócz antydepresantów, mogą być stosowane także inne leki, szybciej łagodzące określone dolegliwości (np. zaburzenia snu).

Psychoterapia

Psychoterapia oznacza regularne rozmowy z psychoterapeutą (indywidualne lub w grupie).

Zalety

- Jest skuteczna.
- Pomaga rozpoznać i wzmocnić własne mocne strony.
- Ogranicza występowanie złych myśli i trosk.
- Pomaga lepiej zrozumieć siebie.
- Cele leczenia można dopasować indywidualnie (np. odprężenie, rozbudowa umiejętności społecznych, zmiana stylu życia).
- Prawdopodobieństwo, że pacjent ponownie zachoruje po zakończeniu leczenia, jest mniejsze (w porównaniu do leków).

Wady

- Przynosi efekty dopiero po ok. 8-10 tygodniach.
- W porównaniu do antydepresantu psychoterapia jest bardziej czasochłonna (terminy cotygodniowe).
- Może się zdarzyć, że na termin rozpoczęcia terapii trzeba będzie poczekać.

Ważne!

*Możesz przyczynić się do powodzenia psychoterapii: rozmawiaj **tak szczerze jak to możliwe** ze swoim terapeutą. W ten sposób będzie on mógł lepiej Ciebie zrozumieć i dopasować terapię do Twojej sytuacji.*

Państwowe kasy chorych przejmują koszty leczenia następującymi metodami psychoterapii (w tym także terapii indywidualnej):

Terapia behawioralna: koncentruje się na obecnych sposobach zachowań oraz myślach i wzorcach myślenia.

Psychoterapia oparta na psychologii głębi: koncentruje się na konfliktach psychicznych, z którymi pacjentowi nie udało się uporać.

Psychoterapia analityczna: ma na celu ukazać pacjentowi najczęściej nieświadome przyczyny jego cierpienia i pomóc w ich zrozumieniu.

Gdzie możesz uzyskać pomoc?

Lekarz rodzinny

W Niemczech, osoby z dolegliwościami zdrowotnymi w pierwszej kolejności zwracają się do lekarza rodzinnego. Jest on także odpowiedzialny za diagnostykę i leczenie depresji. Lekarz rodzinny przeprowadzi z Tobą rozmowę i na jej podstawie wspólnie podejmiecie decyzję o leczeniu. Jeśli to konieczne, skieruje Cię do specjalisty.

Psychiatra lub neurolog

To lekarz specjalizujący się w diagnostyce i leczeniu chorób psychicznych.

Psychoterapeuta

To psycholog lub lekarz, który posiada specjalne wykształcenie w dziedzinie psychoterapii. Wyspecjalizował się w diagnostyce chorób psychicznych i prowadzeniu psychoterapii.

Ważne!

Lekarze i psychoterapeuci zobowiązani są do zachowania tajemnicy lekarskiej. Bez Twojej zgody nie mogą udzielać żadnych informacji, nawet Twojej rodzinie.

Grupa samopomocy

Grupa samopomocy składa się z osób, które znajdują się w podobnej sytuacji i/lub cierpiały lub cierpią na tę samą chorobę. Tutaj zainteresowani pomagają sobie wzajemnie, bez korzystania z profesjonalnej pomocy.



Co możesz zrobić sam, aby znowu poczuć się lepiej?

Możesz ...

- ... **korzystać z terapii tak długo, jak będzie to konieczne.** Wizyta u lekarza rodzinnego to ważny krok w kierunku wyleczenia. Nie przerywaj przedwcześnie leczenia, kontynuuj je.
- ... **nie ulegać zniechęceniu.** Drobne niepowodzenia są całkowicie normalne. Ważne, żeby kontynuować leczenie tak, jak to ustaliłeś z lekarzem.
- ... **stosować się do zaleceń lekarza,** jeśli przyjmujesz leki. Leki potrzebują czasu i dokładnego dawkowania, żeby mogły zadziałać. Odstawienie leków lub zmiana dawki bez konsultacji z lekarzem często prowadzą do pogorszenia.
- ... **porozmawiać z lekarzem lub psychoterapeutą,** jeśli jesteś niezadowolony z leczenia, odczuwasz skutki uboczne lub masz pytania. Tylko w ten sposób możliwe będzie dopasowanie leczenia do Twoich potrzeb i życzeń.
- ... **stawiać sobie małe i osiągalne cele.** Stawianie sobie zbyt wygórowanych wymagań i zbyt duża presja uniemożliwiają wyzdrowienie.
- ... **aktywnie szukać kontaktu z przyjaciółmi i rodziną.** Rozmowy z bliskimi mogą Ci pomóc.
- ... **wstawać z łóżka jak najszybciej po przebudzeniu.** Nawet jeśli czujesz się zmęczony, wstawanie z łóżka jest pierwszym krokiem do poprawy.
- ... **być aktywnym fizycznie.** Ruch pomaga przy depresji. Spacer na świeżym powietrzu lub aktywność fizyczna wspomagają leczenie.

- ... **opracować osobisty plan tygodnia.** Może on pomóc Ci w organizowaniu dnia i załatwieniu spraw. Zaplanuj świadomie również kilka rzeczy, które sprawią Ci przyjemność.
- ... **odciążyć się.** W sytuacjach, w których czujesz się przeciążony, poproś innych o pomoc.
- ... **uczęszczać na spotkania grupy samopomocy.** Gdy zobaczysz, że innym udało się uwolnić od depresji doda Ci to odwagi. Zastanów się, czy nie jest to opcja dla Ciebie.
- ... **unikać alkoholu i narkotyków.** Mogą one powodować depresję, opóźniać wyzdrowienie lub całkowicie blokować powrót do zdrowia.
- ... **być cierpliwym.** Rozwój depresji trwał jakiś czas, więc również jej zwalczenie trochę potrwa. Terapia wymaga czasu.



Gdzie możesz uzyskać dodatkowe informacje, porady i pomoc?

(informacje dostępne wyłącznie w języku niemieckim)

Rzetelne informacje w Internecie

Deutsches Bündnis gegen Depression e.V.

(Niemiecki Sojusz przeciw Depresji) Informacje na temat depresji i adresy regionalnych ofert pomocy. www.buendnis-depression.de

Stiftung Deutsche Depressionshilfe

(Niemiecka Fundacja Pomocy Przeciwdepresyjnej) Informacje o depresji, linki do innych ofert informacyjnych, listy z literaturą i numery alarmowe. www.deutsche-depressionshilfe.de

Nationale Versorgungsleitlinien

(Krajowe wytyczne dotyczące opieki lekarskiej) Wytyczne dla pacjentów z zaburzeniami depresyjnymi. www.versorgungsleitlinien.de/patienten

Kassenärztliche Bundesvereinigung

(Federalne Zrzeszenie Kas Chorych) Pomaga przy wyszukiwaniu lekarza lub psychoterapeuty w pobliżu miejsca zamieszkania. www.kbv.de

Pomoc i porady

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)

(Krajowe Biuro Kontaktowe i Informacyjne ds. Tworzenia i Wspierania Grup Samopomocy) Pomaga znaleźć grupę samopomocy w pobliżu miejsca zamieszkania. Tel.: 0 30 - 31 01 89 60 • selbsthilfe@nakos.de • www.nakos.de

Unabhängige Patientenberatung Deutschland

(Niezależne Doradztwo dla Pacjentów w Niemczech)

Pomaga przy wyszukiwaniu w Internecie rzetelnych informacji dotyczących zdrowia, lekarzy, klinik i kas chorych.

Tel.: 0 800 - 0 11 77 22 • www.patientenberatung.de

Kontakt w sytuacji kryzysowej

Telefon zaufania (całodobowo)

Bezpłatne i anonimowe porady telefoniczne, mailowe i na czacie. W niektórych miastach możliwa jest również rozmowa osobista.

Tel.: 0 800 - 111 0 111; 0 800 - 111 0 222 • www.telefonseelsorge.de





GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Za pomoc w opracowaniu niniejszej broszury informacyjnej dziękujemy serdecznie ekspertom Dr. C. Klesse, Dipl. Psych. J. Matzat, Prof. Dr. C. Normann, Dr. W. Wegener, Dr. J. Dirmaier oraz naszym partnerom kooperacyjnym w Polsce prof. dr D. Dudek i dr. K. Prot-Klinger.

