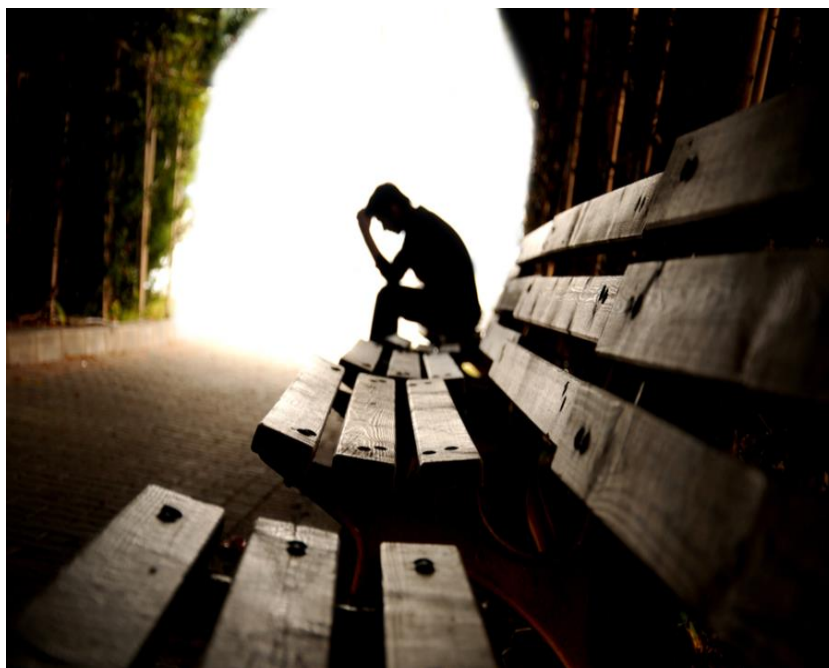


## Obojętność, apatia: To mogą być sygnały depresji.



Osoba w depresji jest raczej obojętna, ma poczucie beznadziei, nie smutku.

**Twarz depresji to twarz, która nie wyraża emocji ani uczuć, twarz obojętności i apatii - twierdzi psycholog z Fundacji ITAKA, Anna Nita.**

Fundacja ITAKA prowadzi antydepresyjny telefon zaufania - 22 654 40 41 - dla osób zmagających się z depresją oraz ich bliskich. Na ten numer telefon mogą dzwonić wszyscy - zarówno ci, którzy podejrzewają, że chorują na depresję, jak i bliscy osób, które mogą na nią cierpieć. Linia działa w poniedziałki w godz. 17-20. Na wszystkie pytania odpowiada lekarz psychiatra

"Dzwonią osoby, które podejrzewają, że mają depresję; często nie są przekonane, czy chorują, czy powinny się zgłosić po pomoc, mają też często duży lęk przed wizytą u psychiatry. Nasz lekarz im wyjaśnia jak to działa, jak wygląda taka wizyta. To pomaga obniżyć lęk" - mówi Nita.

Dyżurujący przy telefonie psychiatra po zebraniu wywiadu jest w stanie ocenić, czy chodzi o "chwilowy spadek nastroju" czy rzeczywiście o depresję.

Psycholog przyznaje, że sezonowa, jesienna depresja jest problemem widocznym, ale na antydepresyjny telefon zaufania ludzie dzwonią przez cały rok. "Mamy ogromną liczbę połączeń i to się nie zmienia" - dodaje.

### **Rozpoznać depresję**

Jak rozpoznać, że bliska nam osoba lub nasz znajomy zmagają się z depresją? "Ważną rzeczą w depresji jest utrata zainteresowań. Przykładowo babcia lubiła bawić się z wnukami, ktoś lubił

jeździć na rowerze, ktoś inny na nartach i nagle te wszystkie rzeczy przestają mieć znaczenie, nic nie cieszy. Druga sprawa to nastrój. Często myślimy, że osoba w depresji jest smutna. Nie, ona jest bardziej obojętna, bardziej w poczuciu beznadziei, nie smutku. Do tego dochodzi zwiększona męczliwość - widać to po takiej maskowanej twarzy, bardziej spokojnych i powolnych ruchach; taka osoba ma często problemy z koncentracją i ze śledzeniem toku rozmowy" - wskazuje psycholog.

Kolejnym przesłankami - jak mówi - są utrata apetytu i problemy ze snem. "W depresji bardzo charakterystyczne jest wczesne wybudzanie się. Jeśli członek naszej rodziny co rano wstaje o trzeciej, czwartej w nocy, to jest to zdecydowanie moment, kiedy trzeba go zaprowadzić do psychologa, psychiatry; jak najszybciej" - podkreśla Nita.

### **Depresja: Choroba na całe życie?**

Przyznaje, że wśród dzieci depresja zdarza się rzadko, ale jest częstym problemem nastolatków. "W tym przypadku objawy depresji są trochę inne, w przypadku dzieci zamiast spadku nastroju jest bardzo często poczucie podenerwowania, rozdrażnienia. Dzieci, nastolatki chorujące na depresję częściej wdają się w bójkę, wyklócają się, mocno przeżywają różne emocje" - mówi psycholog.

Przyznała też, że depresja może dotyczyć osób w różnym wieku. "Są osoby, które mają pierwsze epizody depresji już w wieku nastoletnim. Zdarza się, że znacznie później. Jeśli ktoś ma depresję endogenną, to ona się ujawni ok. 20 roku życia. To depresja, która nie jest uwarunkowana sytuacyjnie, a jest takim biologicznym wyposażeniem. Osoby, które na nią chorują, muszą leczyć się całe życie" - dodaje Nita

- Kategoria: Człowiek
- Data: 05 października 2015
- Źródło:
- PAP