Warszawa, 21 lutego 2018 r.

Komentarz ekspercki

**Kiedy smutek jest niebezpieczny?**

**Gorszy dzień, słabszy moment, obniżony nastrój - czy to oznaka depresji? Jak odróżnić prawdziwe objawy choroby od chwilowej utraty poczucia własnej wartości i wewnętrznej siły tłumaczy dr Magdalena Nowicka, psycholog różnic indywidualnych z Uniwersytetu SWPS.**

Badania Światowej Organizacji Zdrowia wskazują, że liczba zachorowań na depresję wzrasta i prawdopodobnie już w 2030 roku będzie to najczęściej występujące zaburzenie na świecie. W tej chwili na depresję cierpi ok. 8 milionów Polaków. W latach 2013 oraz 2014 odnotowano ok. 6 tysięcy prób samobójczych rocznie. Depresja stała się popularnym określeniem na przejawy przygnębienia, poczucia niskiej wartości i stanów krytycznych takich jak momenty napięcia, stresu, a także nieradzenia sobie z codziennymi czynnościami. Wielu z nas nie ma świadomości, czym naprawdę jest i z czym wiąże się depresja. Nie zdajemy sobie również sprawy, jakie symptomy o niej świadczą i jak długo się utrzymują.

**Granica między depresją a złym nastrojem**

Depresja przyjmuje różne formy i u każdego objawia się w inny sposób. To stan, w którym negatywny nastrój utrzymuje się przez dłuższy czas. Dodatkowo osoba chorująca na depresję może odczuwać częste wahania nastrojów. W przypadku depresji klinicznej negatywne samopoczucie utrzymuje się co najmniej dwa tygodnie. Do typowych symptomów choroby należą: wycofanie się z życiowych aktywności, brak zdolności do przeżywania przyjemności, a także brak motywacji i chęci do działania. Innymi przejawami są dysfunkcje poznawcze, głównie w zakresie uwagi i pamięci. Stan chorego mogą utrudnić także objawy somatyczne - bóle głowy, zaburzenia rytmu snu (bezsenność lub wzmożona senność), bóle brzucha, nudności, problemy z apetytem i wiele innych.

**Podstępna choroba**

Trudno jednoznacznie stwierdzić, kiedy należy interweniować i rozpocząć terapię. Depresja może minąć nieleczona, z reguły jednak powraca w postaci kolejnych epizodów. Nawet jeśli ustąpi bez podjęcia leczenia farmakologicznego czy pomocy psychologicznej, A kolejne epizody zwiększają szansę, że pojawią się następne. Odpowiednim momentem by zareagować, szukać profesjonalnej pomocy i podjąć leczenie może być uświadomienie sobie, że od dłuższego czasu ma się problem z wykonywaniem codziennych czynności - dbaniem o higienę osobistą, wychodzeniem z własnego pokoju, mieszkania i kontaktowaniem się z innymi ludźmi.

**Problem przyszłości**

Liczba osób chorych na depresję stopniowo wzrasta. Teorie socjobiologiczne zakładają, że depresja to forma reakcji adaptacyjnej, która nakazuje zwolnić, zawiesić życiową działalność po to, żeby organizm zregenerował siły, których mu zabrakło. Zaburzenia depresyjne są znakiem naszych czasów. Przez zawrotne tempo życia przestajemy dostrzegać rzeczy, które sprawiają nam radość. Funkcjonując w ciągłym pędzie nie możemy pozwolić sobie na dłuższy odpoczynek, bo sądzimy, że powinniśmy skupić się na karierze, zarobkach i konsumpcji. W pewnym momencie doprowadzamy do stanu, w którym nasz organizm odmawia posłuszeństwa i odczuwa potrzebę wytchnienia. Patrząc z tej perspektywy, coraz częściej narażamy się na wyczerpanie tych pokładów i nie zawsze potrafimy uporać się z pędem naszego świata. Racjonalne dysponowanie swoimi zasobami jest także kluczem do „zabezpieczenia się” przed depresją. Pomocne w uchronieniu się przed tą choroba jest także ustabilizowanie rytmu snu i czuwania, unikanie przestymulowania bodźcami, zdrowe odżywianie i ruch oraz szeroka sieć wsparcia społecznego. Ważne wydaje się także zaakceptowanie faktu, że negatywny nastrój jest normalnym i potrzebnym elementem życia. Warto go akceptować jako towarzysza „na chwilę”, aby nie powrócił „na zawsze”.

*dr Magdalena Nowicka, psycholog różnic indywidualnych, Uniwersytet SWPS*

\*\*\*

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi spełniającymi światowe standardy. Uczelnia oferuje praktyczne programy studiów z psychologii, prawa, socjologii, zarządzania czy kulturoznawstwa dostosowane do wymagań zmiennego rynku pracy w pięciu miastach: Warszawie, Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu i Katowicach. Obecnie Uniwersytet SWPS kształci ponad 15 tys. studentów. Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia naukowego doktora w dyscyplinach: psychologia (w Warszawie, Wrocławiu i Sopocie), kulturoznawstwo, socjologia, prawo i literaturoznawstwo oraz doktora habilitowanego w dyscyplinach psychologia (w Warszawie i Wrocławiu) i kulturoznawstwo.

Tradycją Uczelni są cykle otwartych wydarzeń naukowych, popularnonaukowych i kulturalnych. Częstymi gośćmi uczelni są światowej sławy naukowcy, znani artyści i przedstawiciele świata mediów. Jako jeden z najlepszych ośrodków psychologicznych w kraju, Uniwersytet SWPS popularyzuje wiedzę psychologiczną realizując projekt Strefa Psyche (www.strefapsyche.swps.pl) i Strefa Rodzica (www.strefarodzica.swps.pl) oraz wspiera młodzież prowadząc w liceach na terenie całego kraju bezpłatne warsztaty psychologiczne, seksuologiczne i ogólnorozwojowe Strefa Młodzieży ([www.strefamlodziezy.pl](http://www.strefamlodziezy.pl)).

Dodatkowych informacji nt. uczelni udziela:

Centrum Prasowe   
Uniwersytet SWPS  
[centrum.prasowe@swps.edu.pl](mailto:centrum.prasowe@swps.edu.pl?subject=centrum.prasowe@swps.edu.pl)  
tel. 22 517 98 15