



Depresja - objawy, przyczyny, sposoby leczenia

data aktualizacji: 2025.05.31



Depresja jest jedną z najczęstszych chorób psychicznych i dotyka osoby w różnym wieku. Szacuje się, że w Polsce cierpi na nią blisko 10% społeczeństwa. Zbagatelizowana może prowadzić do tragicznych skutków, w tym do śmierci. Jak rozpoznać i leczyć depresję?

Według danych statystycznych każdego dnia z powodu depresji ginie około 16 osób, a 64 podejmuje próby samobójcze. [Psychiatra w Iławie](#) oferuje profesjonalną pomoc dzieciom, młodzieży i dorosłym w kryzysie psychicznym. Kiedy warto skonsultować się ze specjalistą? Sprawdź!

Czym jest depresja?

Zgodnie z definicją WHO, depresja to **grupa zaburzeń psychicznych** charakteryzujących się znacznym obniżeniem nastroju (smutkiem, niską samooceną, pesymizmem), niezdolnością do przeżywania przyjemności, spowolnieniem psychoruchowym, problemami ze snem oraz zmniejszeniem apetytu. Objawy mogą mieć zmienne nasilenie i utrzymywać się przez długi czas. Leczeniem depresji zajmują się psychiatra, psycholog i psychoterapeuta.

Jak odróżnić depresję od normalnego smutku?

Smutek jest naturalną i zazwyczaj krótkotrwałą emocją powiązaną z uczuciem niekorzystnej sytuacji, stratą, żalem, bezradnością lub rozczarowaniem. Niekiedy jednak może wskazywać na depresję – szczególnie jeśli utrzymuje się dłużej niż dwa tygodnie i towarzyszą mu inne niepokojące sygnały np. wahania nastroju, utrata zainteresowań, nieuzasadnione poczucie winy, bezsenność lub nadmierna senność, zaburzenia odżywiania, myśli i czyny samobójcze.

Przyczyny depresji

Przyczyny powstawania depresji są złożone i często wynikają z interakcji wielu czynników, w tym biologicznych, psychologicznych oraz środowiskowych.

Czynniki biologiczne:

- zmiany w strukturach mózgu, takich jak ciało migdałowate, hipokamp, podwzgórze i kora obłąkowa odpowiadających za regulację nastroju;
- nieprawidłowe funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego (OUN) związane z neuroprzekaznictwem serotoniny oraz norepinefryny;
- współistnienie innych zaburzeń psychicznych i chorób somatycznych np. zaburzenia lękowe, schizofrenia, niedoczynność tarczycy;
- uwarunkowania genetyczne.

Czynniki psychologiczne:

- pewne cechy osobowości np. introwersja, neurotyczność, perfekcjonizm;
- trudne relacje międzyludzkie tj. przemoc i zaniedbania w rodzinie, izolacja, toksyczne związki;
- brak umiejętności radzenia sobie ze stresem i tendencja do lęku;
- przykre doświadczenia życiowe np. śmierć bliskiej osoby, utrata pracy.

Czynniki środowiskowe:

- brak akceptacji w otoczeniu;
- trudna sytuacja materialna i mieszkaniowa.

W jaki sposób leczy się depresję?

Podstawowymi metodami leczenia depresji są:

- psychofarmakoterapia;
- psychoterapia;
- elektrowstrząsy;
- fototerapia.

Leczenie depresji **wymaga kompleksowego podejścia**, w którym kluczową rolę odgrywa lekarz psychiatra. Jego zadaniem jest m.in. postawienie prawidłowej diagnozy, rozpoznanie i leczenie

współistniejących zaburzeń psychicznych oraz chorób somatycznych, ocena ryzyka samobójczego, wybór optymalnej metody leczenia i nadzór nad jego przebiegiem, a także (jeśli uzna to za konieczne) skierowanie pacjenta do innych specjalistów – psychologa bądź psychoterapeuty

Artykuł sponsorowany.

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/78439-depresja-objawy-przyczyny-sposoby-leczenia>