

STANY DEPRESYJNE A DEPRESJA – JAK ODRÓŻNIĆ?



Stany depresyjne

Stan depresyjny nie jest równoznaczny z depresją, choć zawiera jej typowe symptomy. **Mówi się o stanach depresyjnych jako nawracających spadkach nastroju, które są krótkotrwałe, ale występują z regularną częstotliwością (minimum raz w miesiącu)**. Nie ma jednoznacznej przyczyny odpowiadającej za pojawienie się stanów depresyjnych. Do najpowszechniejszych należą **czynniki psychospołeczne i biologiczne**.

Wśród **objawów stanów depresyjnych** mogą wystąpić:

- obniżenie nastroju – krótkotrwałe, raczej lekkie w nasileniu;
- nerwowość, rozdrażnienie, nadpobudliwość;
- apatia;
- przejściowe zachwianie wiary we własne możliwości;
- chwilowe zaburzenia funkcjonowania w relacji intymnej, przestrzeni zawodowej.

Leczenie stanów depresyjnych należy dobrać indywidualnie do stanu pacjenta. Biorąc pod uwagę natężenie objawów, ogólny stan zdrowia, czynniki osobowościowe, sytuację rodzinną. Jeżeli weźmiemy pod uwagę stany depresyjne, które objawiają się chwilowym spadkiem nastroju, smutkiem – najlepszym lekarstwem okazuje się wsparcie ze strony najbliższych. Stany depresyjne mogą mijać po ustaniu oddziaływania konkretnego bodźca. Ale mogą być także początkiem depresji, zatem nie wolno ich lekceważyć. **Stany depresyjne mają tendencje do nawrotów, stąd im szybciej zostanie wdrożone leczenie, tym większa jest nadzieja na zwalczenie choroby.** Warto jak najszybciej zgłosić się do specjalisty (lekarz

psychiatra), który oceni, czy stany depresyjne są objawem choroby, np. depresji czy zaburzeń depresyjno-lękowych.

Stany depresyjne a depresja – różnice

Podstawową różnicą jest nasilenie objawów oraz czas ich trwania.

O depresji najczęściej mówi się wtedy, gdy dana osoba traci jakąkolwiek radość życia i zainteresowania. Codzienne funkcjonowanie ogranicza się do niezbędnego minimum: załatwiania potrzeb fizjologicznych i spania – choć sen zwykle jest zaburzony. Osoba z depresją nie ma apetytu i nie widzi potrzeby zadbania o siebie. Podstawowe czynności jak wstanie z łóżka, umycie się, stanowią ogromną trudność. Depresja to choroba przewlekła, a nastrój i patrzenie na świat w czarnych barwach jest niezmiennie.

Stany depresyjne to epizody depresji, trwające kilka lub kilkanaście dni. Charakterystyczne dla nich jest to, że pojawiają się regularnie i często. Są też łatwo odwracalne – obniżony nastrój zanika pod wpływem pozytywnych bodźców – nowa, lepsza perspektywa, wsparcie bliskich. Większość stanów depresyjnych trwa 2-4 dni, rzadziej dłużej, jednak zwykle nie przekraczają 14 dni.

Z kolei dla stwierdzenia pełnego rozpoznania **depresji wg ICD-10** objawy powinny utrzymywać się przez okres co najmniej 2 tygodni lub krócej, jeżeli objawy osiągają bardzo duże nasilenie i szybko narastają.

Objawy dojrzałej depresji są znacznie poważniejsze, niż w stanach depresyjnych, mogą obejmować:

- chroniczne zmęczenie fizyczne, brak energii;
- silne zaburzenie samooceny, niewiara we własne możliwości, krytycyzm;
- zaburzenia łaknienia lub nadmierny apetyt;
- zaburzenia snu – bezsenność lub nadmierna senność;
- obniżenie sprawności intelektualnych, problemy z uwagą i koncentracją;
- zaburzenia libido i sprawności seksualnej;
- objawy psychosomatyczne – bóle brzucha, biegunki, bóle głowy;
- myśli samobójcze mogące prowadzić do podejmowania prób samobójczych.

Jeżeli zastanawiasz się, czy stan, w jakim się znajdujesz jest stanem depresyjnym czy depresją – zachęcam do kontaktu ze specjalistą, który pomoże znaleźć przyczynę Twojego samopoczucia i zaproponuje odpowiednie leczenie. Nie zwlekaj!