

Daj każdemu dniu
Szansę stania się
Najpiękniejszym w całym
Twoim życiu.

7 IV

ŚWIATOWY

DZIEŃ

ZDROWIA

DEPRESJA

Depresja: przyczyny, objawy, rodzaje depresji, leczenie



Przyczyny depresji są różne. Czasem chorobę wywołuje przeżycie bardzo przykrego zdarzenia – najczęściej jest to odejście kogoś bliskiego, kochanego. Depresja może się też pojawić na skutek zaburzeń hormonalnych, leków, innych chorób. Objawów depresji nie można lekceważyć, trzeba ją leczyć.

Bywa, że **depresja** pojawia się także, szczególnie u kobiet po porodzie, z powodu zaburzeń hormonalnych. Najgorsza jest depresja pojawiająca się nie wiadomo skąd i bez wyraźnej przyczyny. Dla jednej grupy chorych jest to „tylko” trwający dłuższy czas smutek i wszechogarniające uczucie przygnębienia, inni wpadają w taki dołek psychiczny, że każdy nowy dzień jawi im się jako koniec świata. A wtedy żadne napominania w stylu – weź się w garść, pozbieraj się w końcu – nie są pomocne. Jedynym ratunkiem jest wtedy wizyta u lekarza, najlepiej **psychiatry**. A to nadal uważane jest za bardzo wstydlivą barierę, dla wielu osób nie do przebycia.

Przyczyny depresji są różne. Czasem chorobę wywołuje przeżycie bardzo przykrego zdarzenia – najczęściej jest to odejście kogoś bliskiego, kochanego. Depresja może się też pojawić na skutek zaburzeń hormonalnych, leków, innych chorób. Objawów depresji nie można lekceważyć, trzeba ją leczyć.

Bywa, że **depresja** pojawia się także, szczególnie u kobiet po porodzie, z powodu zaburzeń hormonalnych. Najgorsza jest depresja pojawiająca się nie wiadomo skąd i bez wyraźnej przyczyny. Dla jednej grupy chorych jest to „tylko” trwający dłuższy czas smutek i wszechogarniające

uczucie przygnębienia, inni wpadają w taki dołek psychiczny, że każdy nowy dzień jawi im się jako koniec świata. A wtedy żadne napominania w stylu – weź się w garść, pozbieraj się w końcu – nie są pomocne. Jedynym ratunkiem jest wtedy wizyta u lekarza, najlepiej **psychiatry**. A to nadal uważane jest za bardzo wstydliva barierę, dla wielu osób nie do przebycia.

Przyczyny depresji

Naukowcy od dawna głowią się nad rozwiązaniem zagadki, skąd się bierze depresja. Jeszcze nie wszystko jest jasne. Klucz do zrozumienia jej mechanizmów leży w mózgu, którego wszystkie komórki, przekaźniki nerwowe, gruczoły i hormony porozumiewają się ze sobą, czego efektem jest nasze samopoczucie, równowaga emocjonalna, myślenie. Dogadywanie się umożliwiają tzw. neurotransmitery – noradrenalina, dopamina i serotonina – substancje chemiczne, pośredniczące w przekazywaniu sygnałów nerwowych z jednego neuronu do drugiego. Noradrenalina i dopamina przesyłają informacje o tym, kiedy człowiek ma zebrać siły, natężyć uwagę, przygotować się do walki lub ucieczki. Serotonina wyzwala uczucie senności, stymuluje mózg do tego, by rozluźnić ciało. Kiedy z jakiegoś powodu neuroprzekaźników jest zbyt mało, na łączach między neuronami występują zakłócenia, które prowadzą do przerwania „dialogu”. A wtedy pojawia się depresja.

Pewną rolę (niektórzy twierdzą, że największą) odgrywa genetyka, choć nie odkryto jeszcze genu depresji. Ostatnią grupę przyczyn stanowią choroby przewlekłe – nadczynność i niedoczynność tarczycy, reumatoidalne zapalenie stawów oraz niektóre nowotwory, a także schorzenia ośrodkowego układu nerwowego: choroba Alzheimera, guzy mózgu, miażdżyca naczyń mózgowych.

Długotrwałe stosowanie pewnych leków może również powodować depresję. Tak działają niektóre specyfiki leczące nadciśnienie, nowotwory oraz gruźlicę. Oprócz farmaceutyków depresję może również wywołać brak niektórych witamin, zwłaszcza witaminy B6 lub kwasu foliowego.

http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-nerwowy/Depresja-przyczyny-objawy-rodzaje-depresji-leczenie_34529.html

