



**KONFERENCJA RADY Kobiet I RODZIN Z OBSZARÓW
WIEJSKICH PRZY KRAJOWEJ RADZIE IZB ROLNICZYCH**

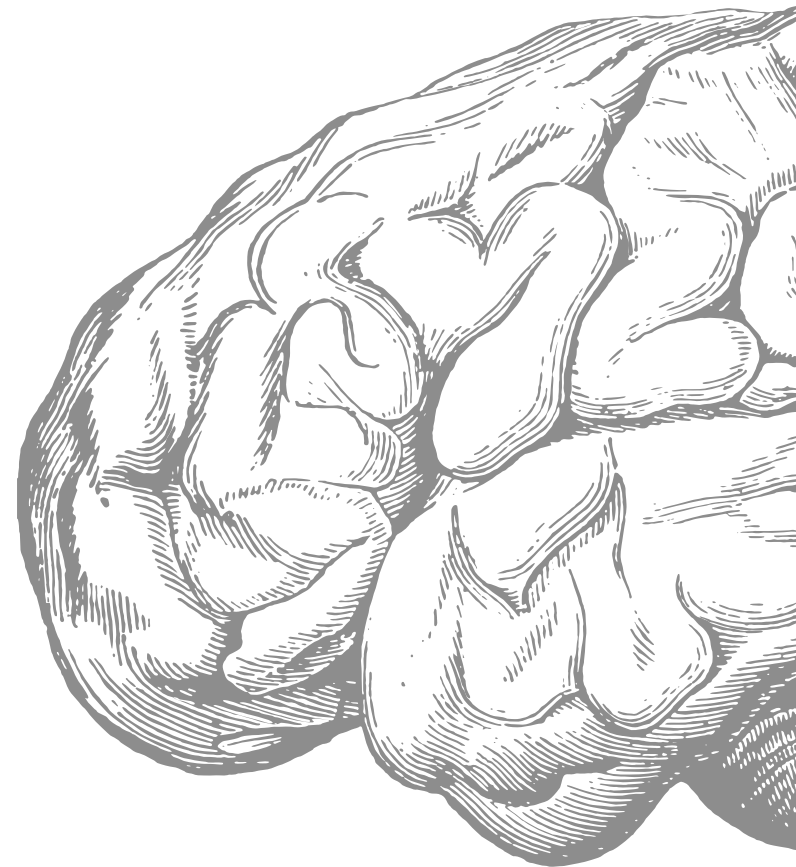
DEPRESJA

Aneta Stukowska Stanicka

CZYM JEST DEPRESJA?

Zaburzenia depresyjne – od łacińskiego depressio (głębokość)

pojęcie stosowane w terminologii psychiatrycznej odnoszące się do zespołów objawów depresyjnych określanych także jako zaburzenia afektywne – nastroju.



CECHY CHARAKTERYSTYCZNE

Emocjonalne

- Nastrój przygnębienia i smutku
- Utrata zadowolenia
- Okresy płaczu i melancholii
- Niechęć do siebie
- Zanik związków uczuciowych

Urojenia

- Bezwartościowości i grzeszności

Wygląd

- Twarz smutna
- Utrata na wadze
- Postawa pochylona, napęd psychoruchowy obniżony
- Mowa powolna, zredukowana, niespontaniczna

Poznawczo – motywacyjne

- Oczekiwanie przykrych zdarzeń
- Utrata motywacji
- Zniekształcony obraz siebie i niska samoocena
- Samooskarżanie się i autokrytycyzm
- Zniekształcony obraz siebie
- Niezdecydowanie
- Pragnienia samobójcze

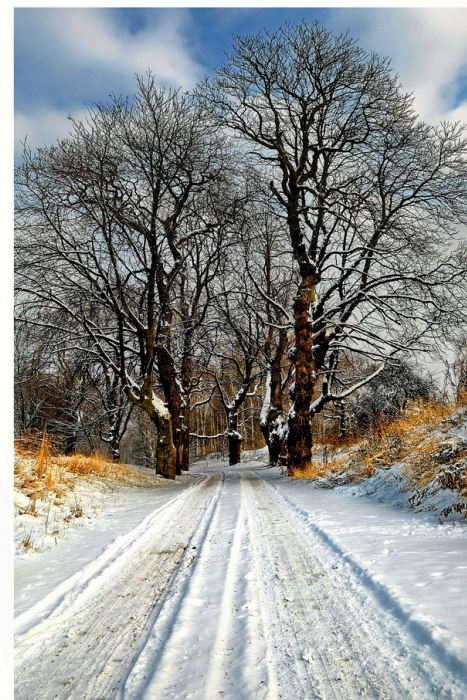
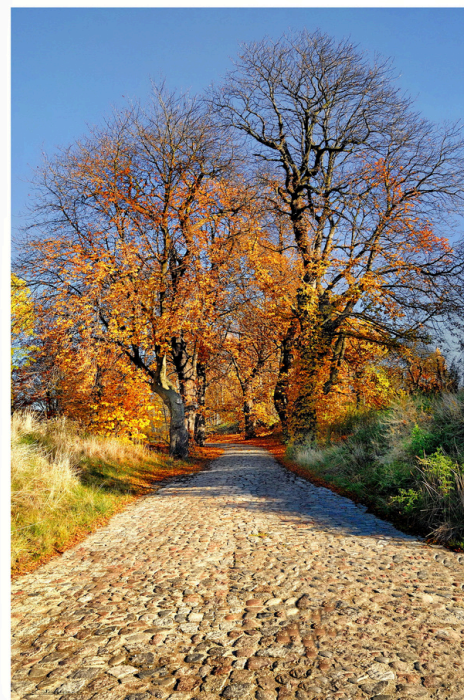
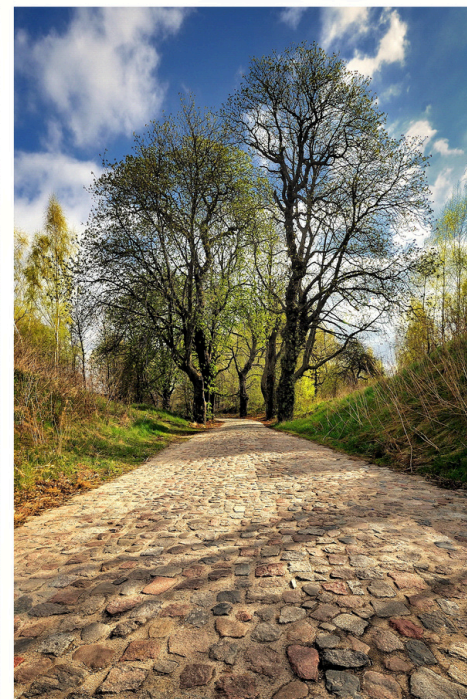
Wegetatywno – fizyczne

- Zaburzenia rytmów dobowych
- Zaburzenia snu i czuwania
- Zaburzenia apetytu
- Zaburzenia seksualne i popędu
- Męczliwość

DEPRESJA SEZONOWA

Sezonowe zaburzenie afektywne (SAD)

zaburzenie depresyjne pojawiające się w okresie jesienno-zimowym, a ustępujące wiosną lub latem. Objawy zakłócają emocjonalne, poznawcze i fizjologiczne funkcjonowanie człowieka i są bardzo uciążliwe. Występują codziennie lub prawie codziennie oraz trwają przez okres co najmniej dwóch tygodni. Ponadto, powtarzają się cyklicznie przez minimum dwa lata.



Rodzaje zaburzeń W UJĘCIU SYTUACJI I WIEKU



Bunt nastolatka

- pierwsze zmiany w zachowaniu widoczne są już u dzieci w wieku 9-12 lat. Wówczas młody człowiek zaczyna proces separacji od rodziców.
- 2 etap, w który nastolatek wchodzi w wieku 12-13 lat i trwa on do 15 roku życia - dążenie do niezależności
- kolejnym etapem buntu jest okres pomiędzy 16 a 18 rokiem życia - czas kontynuacji zapoczątkowanych wcześniej procesów.



Andropauza

- nazywana też męskim klimakterium, męskim przekwitaniem, to proces, który następuje stopniowo, nieraz przez długie lata. Nie dotyczy wszystkich mężczyzn, jednak odsetek mężczyzn odczuwających andropauzę wzrasta z wiekiem.
- zaczyna się w różnym wieku (40-55 lat),
- związana jest z niedoborem androgenów, przede wszystkim z obniżeniem produkcji testosteronu,



Menopauza

- inaczej nazywana klimakterium bądź przekwitaniem,
- zanika aktywność hormonalna jajników - przestają wydzielać estrogen, na skutek czego wzrasta stężenie FH i LSH,
- dotyczy najczęściej kobiet między 45. a 50. rokiem życia,
- pierwsze objawy menopauzy tzw. przepowiadające zazwyczaj mają związek z zaburzeniami miesiączki oraz obniżeniem płodności



Baby Blues

- tzw. smutek poporodowy, pojawia się u ponad 85% kobiet, które urodziły dziecko - najczęściej pojawia się około 3-5. dnia połogu i znika w ciągu kolejnych kilkunastu dni,
- związany jest z nową rolą kobiety, obowiązkami, a także obawami z tym związanymi,
- Baby blues mija samoistnie i nie wymaga leczenia,
- jeżeli objawy utrzymują się dłużej, może być to **depresja poporodowa**, która ma poważniejszy przebieg i konsekwencje. Niezbędna jest też w jej przypadku pomoc psychologiczna.



PRZYCZYNY DEPRESJI U KOBIET Z OBSZARÓW WIEJSKICH

Izolacja społeczna

Brak bliskich relacji społecznych oraz ograniczony dostęp do ośrodków kultury i wsparcia społecznego mogą prowadzić do poczucia osamotnienia i bezradności.

Stres ekonomiczny

Trudności finansowe, niestabilność zatrudnienia oraz niższe dochody mogą powodować chroniczny stres, który jest znanym czynnikiem ryzyka depresji.

Kulturowe i społeczne oczekiwania

Tradycyjne role społeczne, takie jak obowiązek opieki nad rodziną i gospodarstwem domowym, mogą nakładać dodatkowy stres i presję na kobiety.

ROLA SKŁADNIKÓW MINERALNYCH W ZDROWIU PSYCHICZNYM

Składniki mineralne odgrywają kluczową rolę w funkcjonowaniu naszego organizmu, w tym w pracy mózgu i układu nerwowego. Są one niezbędne do prawidłowego przewodzenia impulsów nerwowych, produkcji neuroprzekaźników oraz ochrony komórek nerwowych przed stresem oksydacyjnym. Niedobory tych substancji mogą prowadzić do zaburzeń funkcjonowania mózgu i przyczyniać się do rozwoju depresji.

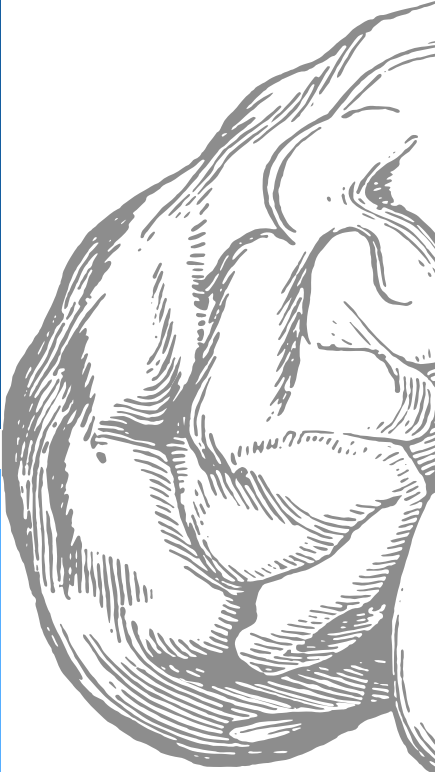
Kluczowe składniki mineralne związane z depresją

1. **Magnez:** Magnez jest niezbędny dla funkcjonowania układu nerwowego. Jego niedobór może prowadzić do zwiększonej drażliwości, lęku i objawów depresyjnych. Badania wykazują, że suplementacja magnezu może pomóc w łagodzeniu objawów depresji.
2. **Cynk:** Cynk odgrywa ważną rolę w regulacji neuroprzekaźników i funkcji układu odpornościowego. Niedobór cynku jest często obserwowany u osób z depresją. Suplementacja cynku może poprawić nastrój i wspomóc leczenie depresji.
3. **Żelazo:** Żelazo jest kluczowe dla produkcji hemoglobiny oraz transportu tlenu do komórek mózgowych. Niedobór żelaza, prowadzący do anemii, może powodować zmęczenie, osłabienie i objawy depresji.
4. **Selen:** Selen jest silnym antyoksydantem, który chroni komórki mózgowe przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Niedobory selenu są związane z obniżonym nastrojem i objawami depresji.
5. **Jod:** Jod jest niezbędny do produkcji hormonów tarczycy, które mają istotny wpływ na nastrój i funkcjonowanie mózgu. Niedobory jodu mogą prowadzić do zaburzeń tarczycy, które często współwystępują z depresją.



NIEDOCZYNNOŚĆ TARCZYCY

Pacjenci z niedoczynnością tarczycy mogą
doświadczać objawów depresyjnych



**SMUTEK, UTRATA
ZAINTERESOWAŃ, ZMNIEJSZENIE
ENERGII I MOTYWACJI,
PROBLEMY ZE SNEM, A TAKŻE
UCZUCIE BEZNAADZIEJNOŚCI I
WARTOŚCIOWOŚCI**

PROFILAKTYKA I LECZENIE

- **Zbilansowana dieta:** Spożywanie różnorodnych pokarmów bogatych w kluczowe składniki mineralne jest podstawą zapobiegania niedoborom. Dieta powinna obejmować produkty takie jak orzechy, nasiona, pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa liściaste, ryby i mięso.
- **Suplementacja :** W przypadku stwierdzonych niedoborów, suplementacja składników mineralnych może być konieczna. Ważne jest, aby odbywało się to pod nadzorem lekarza, aby uniknąć nadmiaru tych substancji, który również może być szkodliwy.
- **Badania i diagnostyka :** Regularne badania krwi mogą pomóc w wykrywaniu niedoborów składników mineralnych i ich korekcie, co może wspomóc leczenie depresji.
- **Badania specjalistyczne :** Należy udać się do lekarza - endokrynologa celem określenia diagnozy tarczycy.



TEST

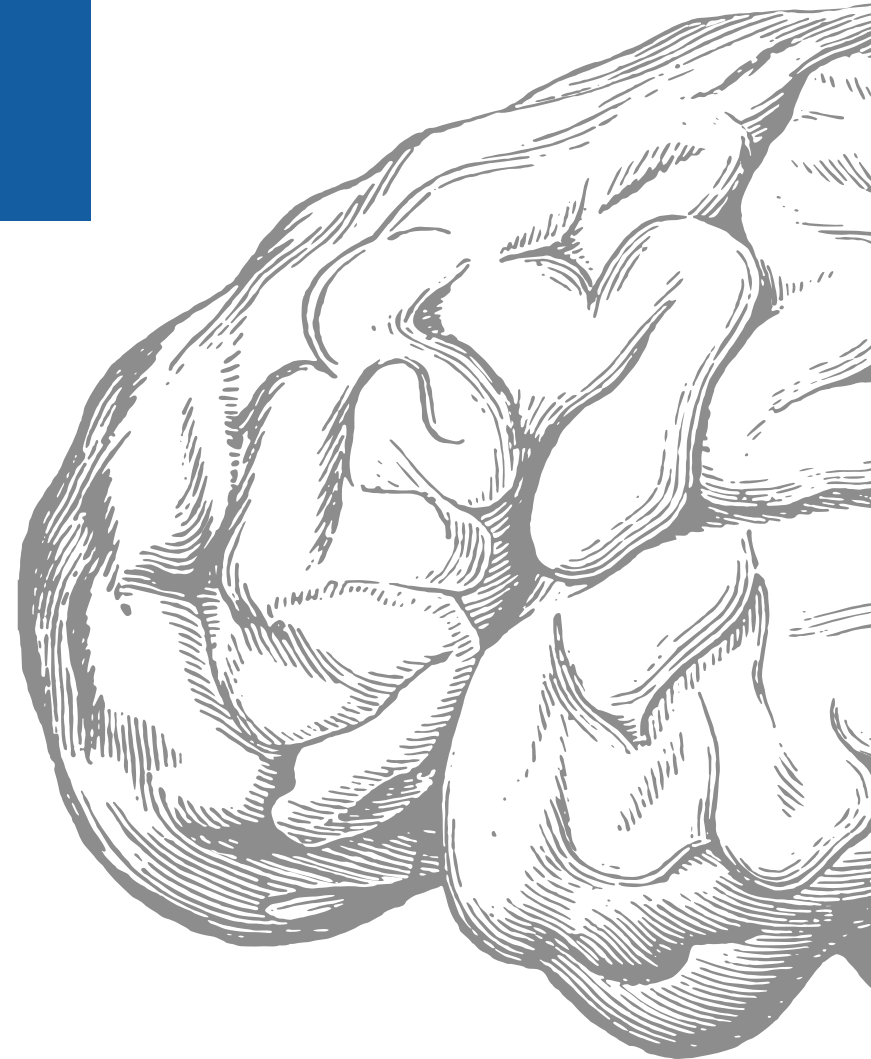
SKALA DEPRESJI BECKA

SKALA DEPRESJI BECKA, TZW. TEST BECKA – JEST TO SKALA SAMOOCENY I SŁUŻY DO PRZESIEWOWEGO ROZPOZNAWANIA U SIEBIE OBJAWÓW DEPRESJI. JEDNAKŻE JEST TO TYLKO NARZĘDZIE POMOCNICZE, NIE ZASTĘPUJE ONO BADANIA LEKARSKIEGO – DEPRESJA MOŻE ZOSTAĆ ZDIAGNOZOWANA JEDYNIĘ PRZEZ LEKARZA.

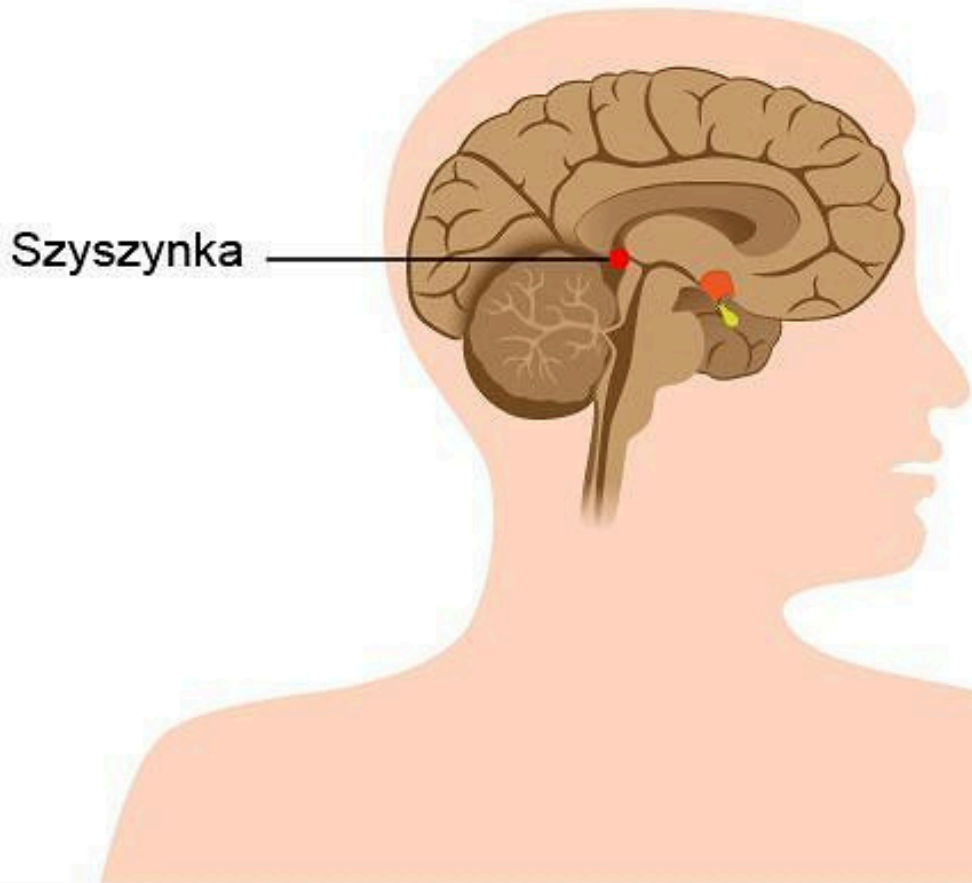
KOLEJNOŚĆ POSTĘPOWANIA

Po przedłużających się objawach wskazujących że nasze funkcjonowanie jest inne niż zazwyczaj powinniśmy:

1. Udać się do lekarza pierwszego kontaktu
2. Zrobić badania krwi pod kątem właściwej diety
3. Udać się do psychiatry celem diagnozy
4. Wprowadzić farmakoterapię
5. Uczestniczyć w psychoterapii
6. Karmić szyszynkę



KARMIENIE SZYSZYNKI



- Długi spacer, by łąpać jak najwięcej światła (łąp każdy promień słońca) !!!
- Wysięk fizyczny.
- Fototerapia.
- Sen, Odpoczynek.
- Zainteresowania i kontakty z ludźmi.
- Relaks, zabawa, humor.

MOŻESZ SKORZYSTAĆ Z POMOCY DZWONIĄC :

116 123

Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym, czynny przez 7 dni w tygodniu w godz. 14.00–22.00

116 111

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu

800 108 108

Bezpłatny telefon wsparcia, czynny od poniedziałku do niedzieli (z wyjątkiem dni świątecznych) w godz. 14.00–20.00

800 12 12 12

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka, czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu

22 635 09 54

Telefon zaufania dla osób starszych, czynny w poniedziałek, środę, czwartek w godz. 17.00–20.00

NIE BÓJ SIE PROSIĆ O POMOC!