

Depresja chorobą XXI wieku. Depresja dzieci i młodzieży.

Marta Michalska
21-22 sierpnia 2023 r.



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ

25^{lat} Mazowsze

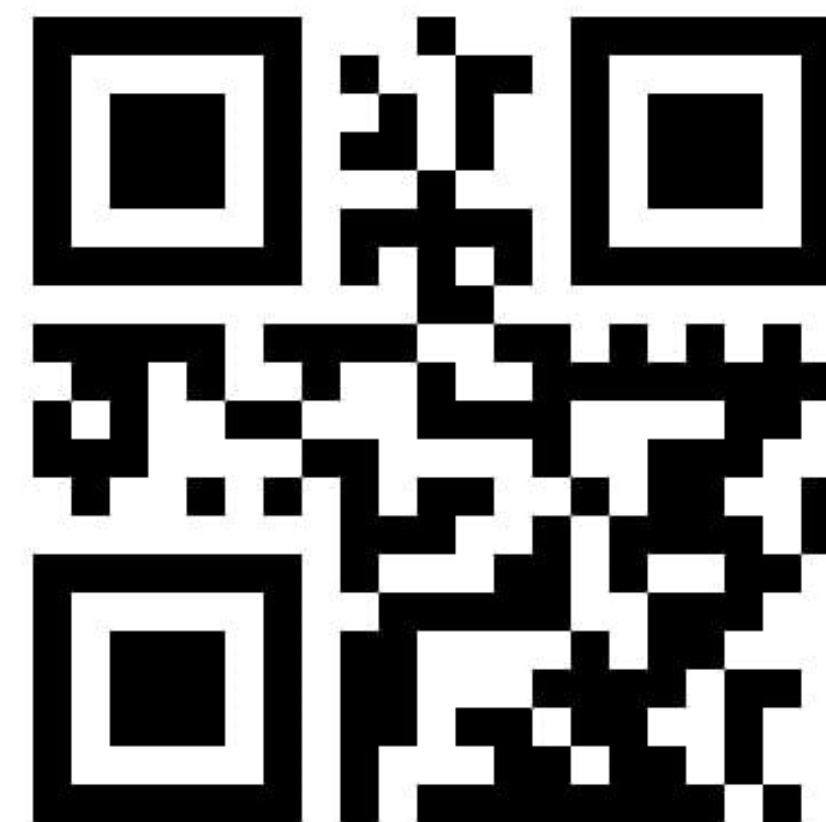




MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ

Moje:

- oczekiwania,
- obawy,
- pytania dotyczące tematu szkolenia.



Depresja - definicja

- Zaburzenia nastroju (smutek, utrata przyjemności, pesymistyczne spojrzenie na siebie i świat).
- Wpływa na codzienne funkcjonowanie (sen, jedzenie, popęd seksualny, sprawność intelektualna, izolacja, motywacja).
- Trwa ponad 2 tygodnie.

Czym właściwie jest depresja?



- Depresja jako choroba.
- Depresja jako zaburzenie.
- Występowanie „depresji” w klasyfikacji chorób.

Klasyfikacja ICD-10

F32 Epizod depresyjny

F32.0 Epizod depresji łagodny

F32.1 Epizod depresji umiarkowany

F32.2 Epizod depresji ciężki, bez objawów psychiatrycznych

Klasyfikacja ICD-10

F32 Epizod depresyjny

F32.3 Epizod depresji ciężki, z objawami psychotycznymi

F32.8 Inne epizody depresyjne

F32.9 Epizod depresyjny, nieokreślony

Klasyfikacja ICD-10

F33 Zaburzenia depresyjne nawracające

F33.0 Zaburzenia depresyjne nawracające,
obecnie epizod depresyjny łagodny

F33.1 Zaburzenie depresyjne nawracające,
obecnie epizod depresyjny umiarkowany

F33.2 Zaburzenie depresyjne nawracające, obecnie epizod depresji
ciężkiej bez objawów psychiatrycznych

Klasyfikacja ICD-10

F33 Zaburzenia depresyjne nawracające

F33.3 Zaburzenie d. n., obecnie epizod depresji ciężkiej z objawami
psychotycznymi

F33.4 Zaburzenie depresyjne nawracające, obecnie stan remisji

F33.8 Inne nawracające zaburzenia depresyjne

F33.9 Nawracające zaburzenia depresyjne nieokreślone

Klasyfikacja ICD-10

F34 Uporczywe zaburzenia nastroju

F34.0 Cyklotymia

F34.1 Dystymia

F34.2 Inne uporczywe zaburzenia nastroju (afektywne)

F34.3 Uporczywe zaburzenia nastroju (afektywne), nieokreślone

Klasyfikacja ICD-10

- **F32.0** Epizod depresji łagodny

Zazwyczaj występują dwa lub trzy z wyżej wymienionych objawów. Pacjent jest z tego powodu zaniepokojony i zwykle jest w stanie podołać większości swoich obowiązków.

Klasyfikacja ICD-10

- **F32.1 Epizod depresji umiarkowany**

Zazwyczaj występują cztery lub więcej z wyżej wymienionych objawów, a pacjent może mieć duże trudności z wykonywaniem codziennych obowiązków.

Klasyfikacja ICD-10

- **F32.2** Epizod depresji ciężki, bez objawów psychotycznych

Epizod depresji, w którym kilka z wyżej wymienionych objawów osiąga znaczne nasilenie i jest źródłem przygnębienia; typowa jest utrata poczucia własnej wartości, niska samoocena i poczucie winy. Często pojawiają się myśli i próby samobójcze, zazwyczaj występuje też szereg objawów somatycznych.

Klasyfikacja ICD-10

- **F32.3** Epizod depresji ciężki, z objawami psychotycznymi

Epizod depresji jak opisany w F32.2, ale z omamami, urojeniami, zahamowaniem psychoruchowym lub osłupieniem uniemożliwiającym wykonywanie podstawowych codziennych czynności; stan ten może zagrażać życiu w związku z ryzykiem samobójstwa, odwodnieniem lub głodowaniem. Treść omamów i rojeń może, ale nie musi być zgodna z obniżonym nastrojem.

Klasyfikacja ICD-10

F33.0 Zaburzenie depresyjne nawracające,

obecnie epizod depresyjny łagodny

Zaburzenie charakteryzują nawracające epizody depresji. Obecny epizod wykazuje łagodne nasilenie, jak F32.0, a w przeszłości nie występowały zaburzenia maniakalne.

Klasyfikacja ICD-10

F33.1 Zaburzenie depresyjne nawracające,

obecnie epizod depresyjny umiarkowany

Zaburzenie charakteryzują nawracające epizody depresji. Obecny epizod wykazuje umiarkowane nasilenie, jak F32.1, a w przeszłości nie występowały zaburzenia maniakalne.

Klasyfikacja ICD-10

- **F33.2** Zaburzenie depresyjne nawracające, obecnie epizod depresji ciężkiej bez objawów psychotycznych

Zaburzenie charakteryzują nawracające epizody depresji. Obecny epizod wykazuje ciężkie nasilenie bez objawów psychotycznych, jak F32.2, a w przeszłości nie występowały zaburzenia maniakalne.

Klasyfikacja ICD-10

- **F33.3** Zaburzenie depresyjne nawracające, obecnie epizod depresji ciężkiej z objawami psychotycznymi

Zaburzenie charakteryzują nawracające epizody depresji. Obecny epizod wykazuje ciężkie nasilenie z objawami psychotycznymi, jak F32.3, a w przeszłości nie występowały zaburzenia maniakalne.

Klasyfikacja ICD-10

- **F33.4** Zaburzenie depresyjne nawracające, obecnie stan remisji

Pacjent przebył w przeszłości dwa lub więcej epizodów depresyjnych, takich jak F33.0–F33.3, ale w okresie ostatnich kilku miesięcy nie występują objawy depresji.

Objawy depresji

Nastrój

- apatia, brak motywacji, energii,
- zwiększone odczuwanie smutku, ale też lęku i złości,
- utrzymująca się niechęć do aktywności,
- anhedonia,
- krytyczne nastawienie wobec siebie, niska samoocena,
- poczucie beznadziei, braku sensu.

Objawy depresji

Somatyka

- zaburzenia apetytu (nie tylko jego brak),
- zaburzenia snu (możliwe na wielu wymiarach),
- możliwe bóle (np. brzucha, głowy) bez określonej przyczyny medycznej),
- obniżony popęd seksualny.

Objawy depresji

Układ nerwowy

- „huśtawka emocjonalna”,
- drażliwość,
- wybuchy płaczu lub złości,
- problemy z zapamiętywaniem, koncentracją.

Objawy depresji

Zachowania agresywne i autoagresywne

- silne zainteresowanie tematyką śmierci,
- poszukiwanie informacji na temat śmierci,
- samookaleczenia,
- odurzanie się różnymi substancjami.

Ćwiczenie warsztatowe – maski depresji



Maski depresji, czyli o tym, co nie zawsze oczywiste



Świadome maskowanie depresji

- obniżone poczucie własnej wartości,
- wstyd i poczucie winy,
- stygmatyzacja społeczna,
- nieradzenie sobie jako oznaka słabości.

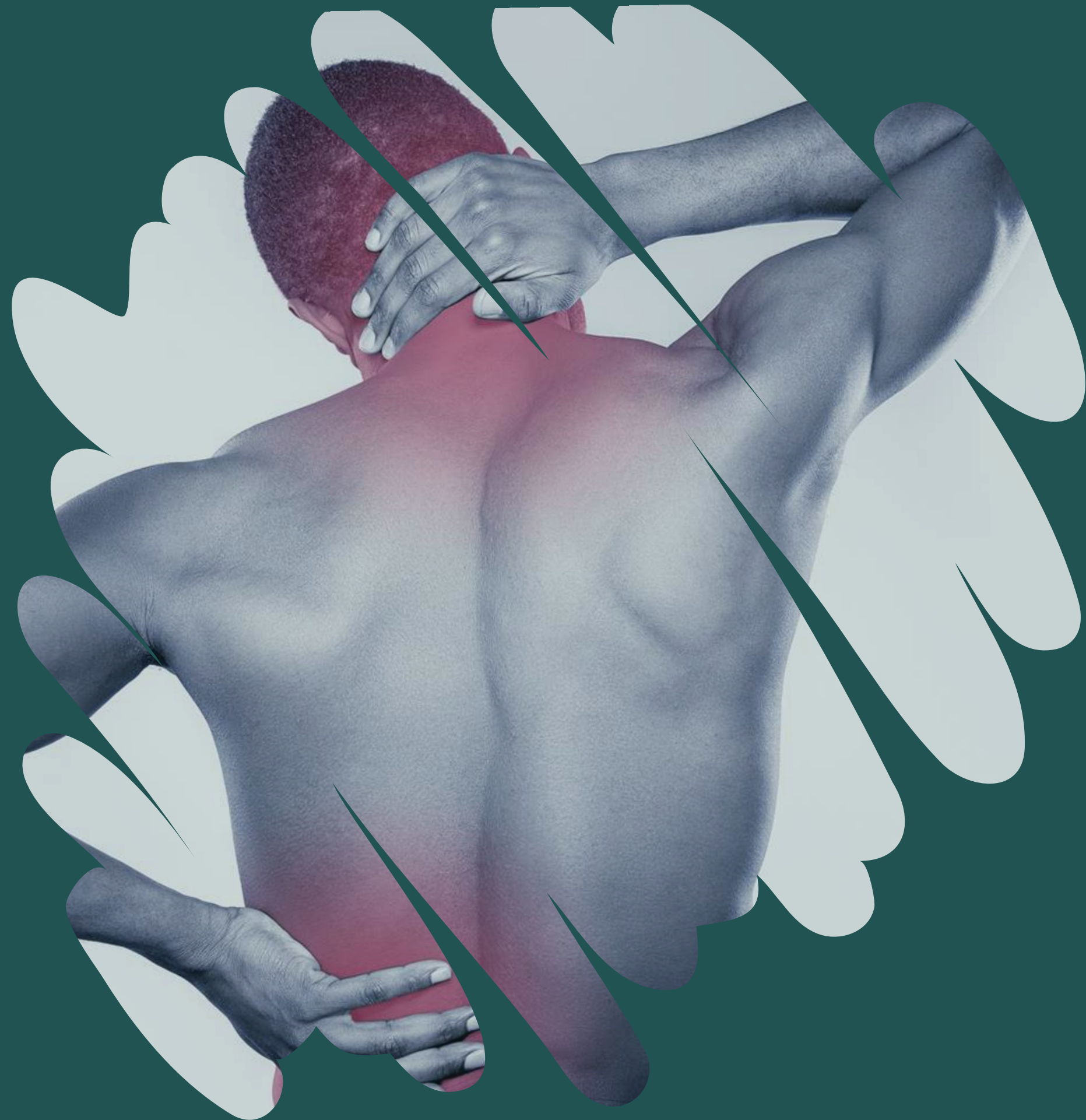


MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ

**Jak depresja maskuje się nawet
przed pacjentem?**

Maski bólowe

- bóle głowy, brzucha, klatki piersiowej, pleców (nawet o cechach np. rwy kulszowej),
- bóle międzyżebrowe (podobne nawet do bóli zawałowych).



Maski psychosomatyczne i wegetatywne



- mrowienie, świąd, dreszcze,
- zmiany cyklu miesięczkowego,
- nudności, biegunki, zaparcia, kolki,
- problemy z koncentracją, zapamiętywaniem, zawroty głowy, zaburzenia widzenia.

Maski psychopatologiczne

- zaburzenia lękowe,
- fobie,
- natręctwa,
- ...



Maski behawioralne

- kompulsje (np. objadanie się),
- zachowania nieracjonalne, ryzykowne,
- skłonność do nadmiernego korzystania z używek, hazardu itp.

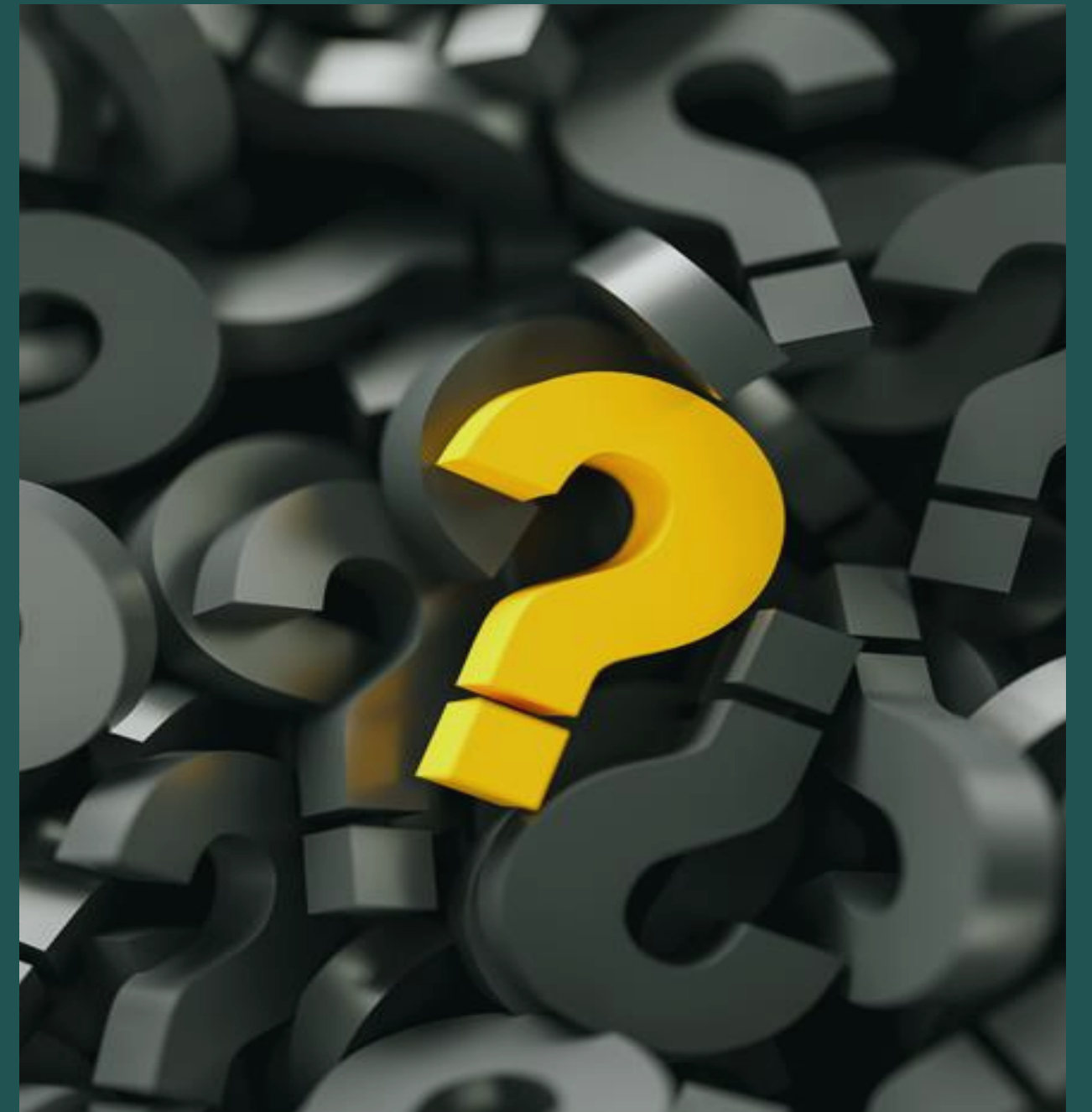


Zaburzenia rytmu dobowego

- senność w ciągu dnia,
- zbyt późne/wczesne zasypianie,
- koszmary senne,
- płytki sen, niewysypianie się,
- wszelkie zmiany dotychczasowego rytmu.

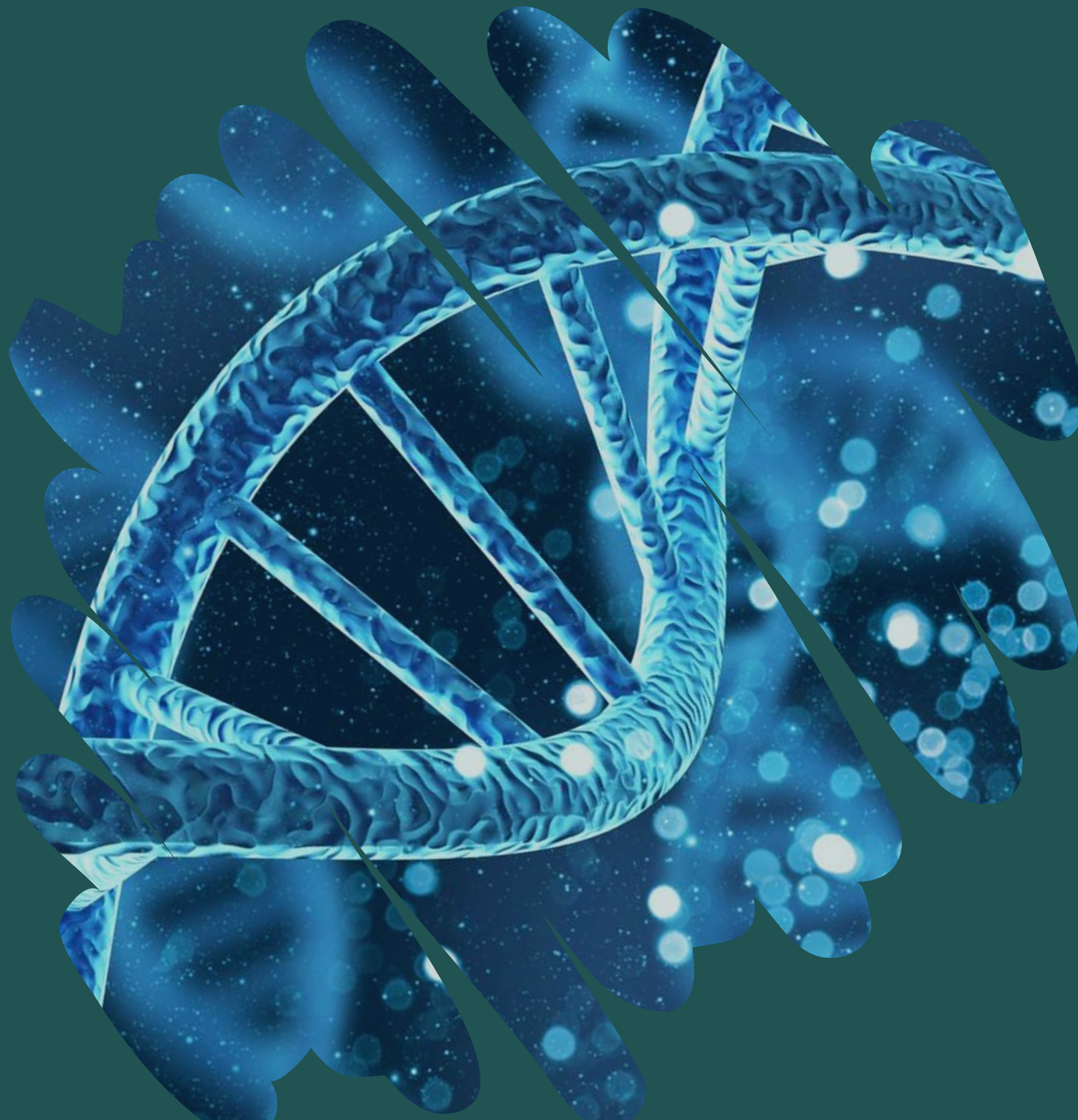


Przyczyny depresji



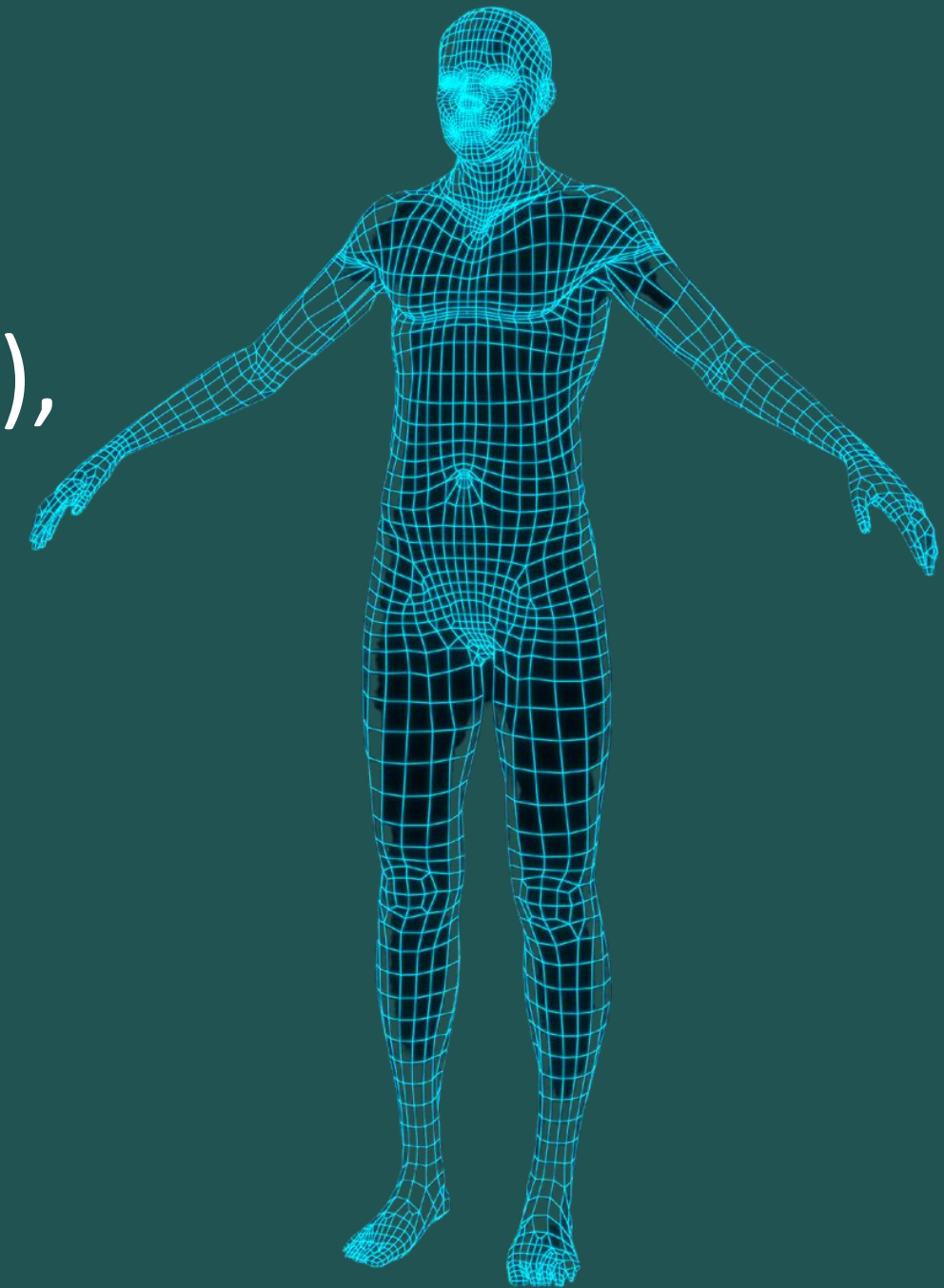
Czynniki genetyczne

- Odwieczne pytanie: geny, czy wychowanie?
- Znanych jest kilkadziesiąt genów, które mają związek z depresją.
- Interakcja genów.
- Zależność między genami i środowiskiem.
- Czynniki osobowościowe.

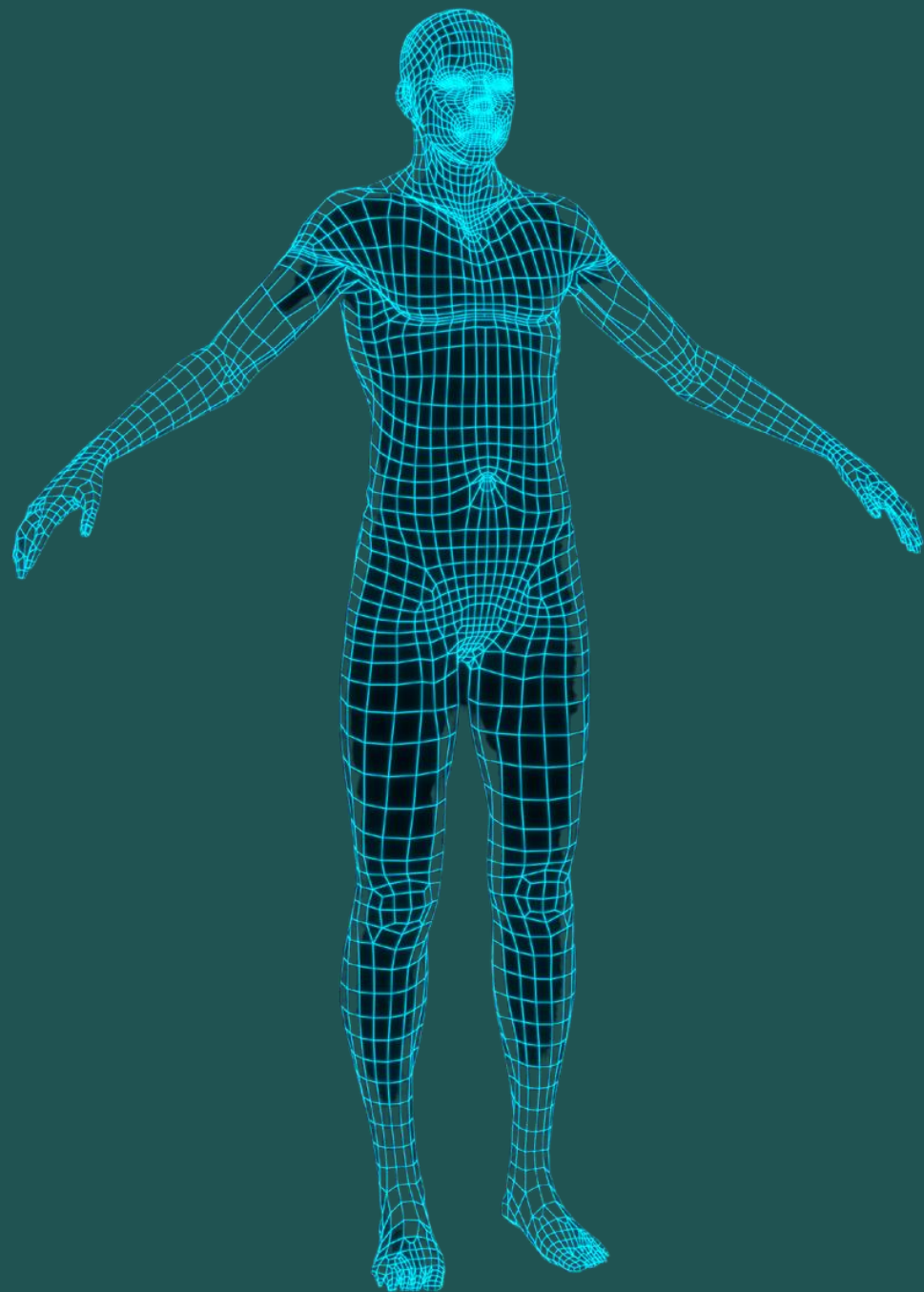


Czynniki biologiczne

- neuroprzekaźniki,
- stan hormonalny (tarczyca, hormony płciowe),
- niedobory,
- stosowanie farmaceutyków.



Czynniki biologiczne - przykłady innych klasyfikacji



- F06.3 Organiczne zaburzenia nastroju [afektywne]
- F53.0 Łagodne zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania związane z połogiem, niesklasyfikowane gdzie indziej



Przyczyny kryzysu psychicznego: czynniki sytuacyjne

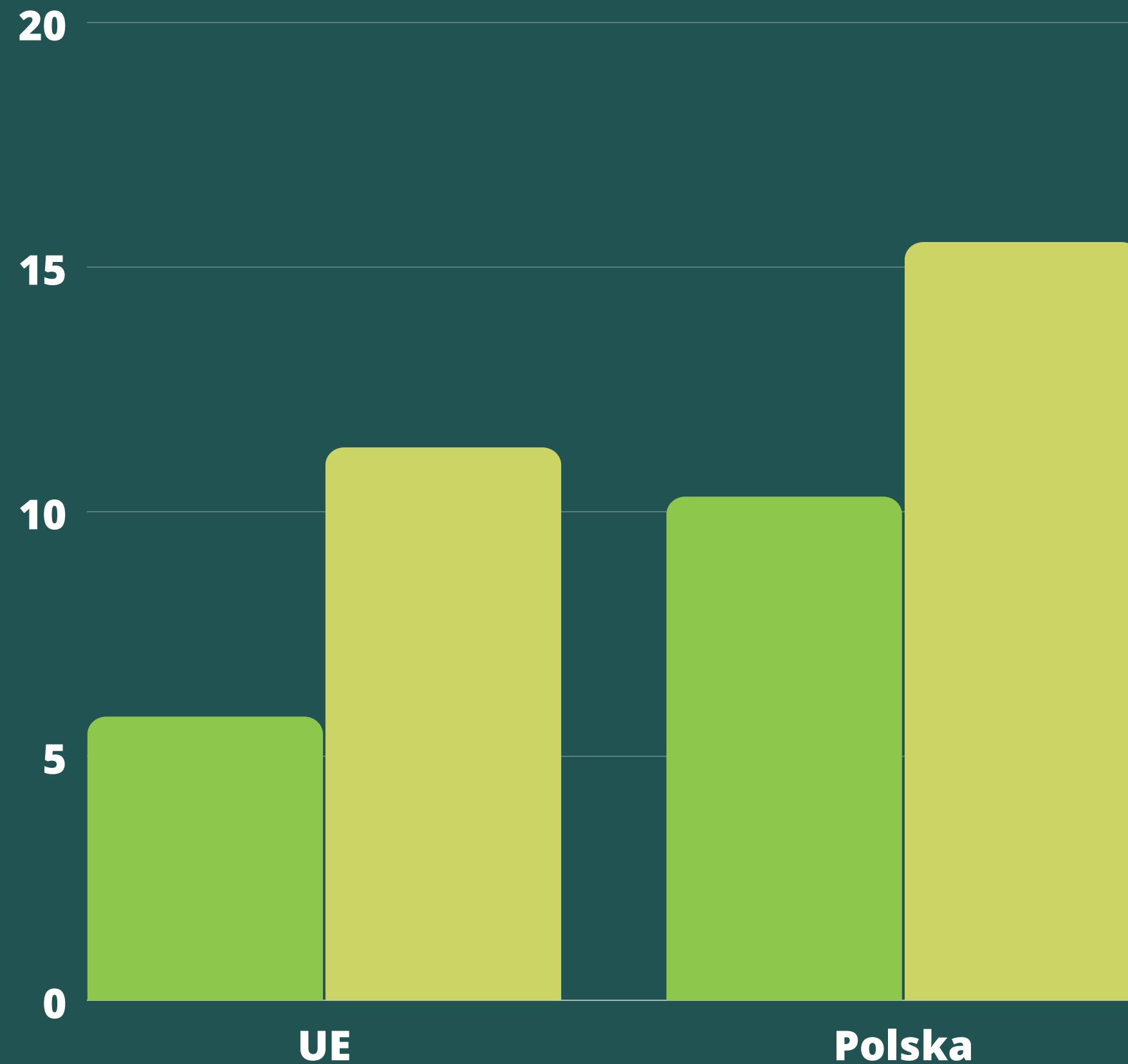
Ćwiczenie



Statystyki

Przyczyny zgonów

Wypadki samochodowe a samobójstwa

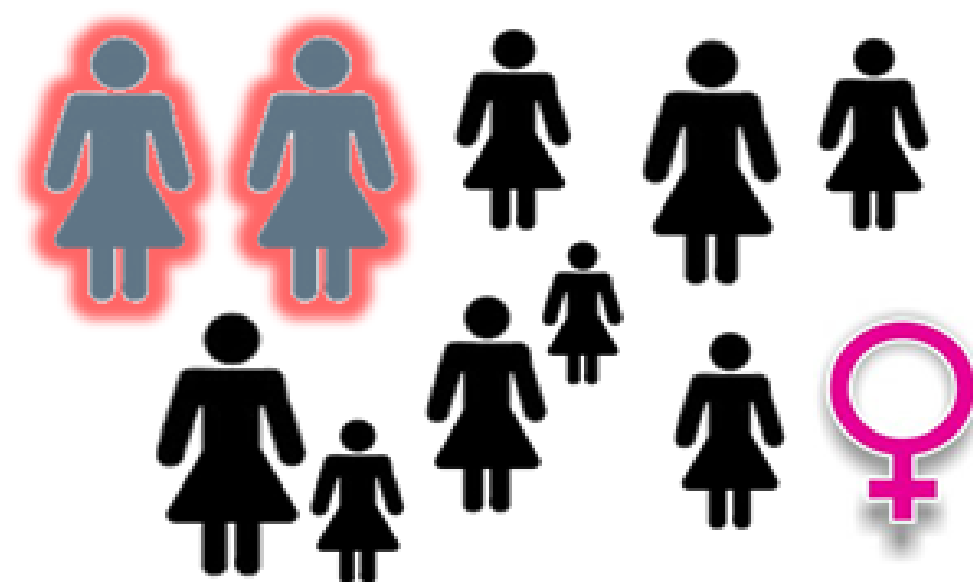




DEPRESJA na świecie

jest najczęściej diagnozowana
u osób w przedziale wiekowym

20-40 lat



2x



**więcej kobiet choruje
na depresję niż mężczyzn**

Przyczyny zgonów

- 3,9% wszystkich zgonów w UE było skutkiem problemów psychicznych.
- W 2019r. 7,2% osób w UE cierpiało na chroniczną depresję.
- W 2020 r. depresja była drugim co do częstości stawianym rozpoznaniem. WHO szacuje, że do 2030 będzie najczęstszym.

Dane Komendy Głównej Policji

- W 2022 roku odnotowano 2031 prób samobójczych osób poniżej 18 roku życia.
- W 2021 roku - 1339 prób samobójczych.
- Przed 2020 rokiem - poniżej 1000 rocznie.
- Przed 2016 rokiem - poniżej 500.

Badania Dolnośląskiej Szkoły Wyższej

- W 2020 r. objawy depresji wykazywało 44% nastolatków.
- W 2021 r. było to 37% nastolatków, ale notowane objawy były cięższe.
- Wcześniej było to 20% między 7 a 18 rokiem życia.

Dane Ministerstwa Zdrowia

- W 2013r. 953 tys. pacjentów wykupiło refundowane leki przeciwdepresyjne.
- W 2021r. było to 1,5 mln osób.

Dane Ministerstwa Zdrowia

- W 2013r. 15,9 tysięcy pacjentów poniżej 18 roku życia miało wykupione refundowane leki przeciwdepresyjne (1,7% wszystkich).
- W 2021r. 56,7 tysięcy (3,7% wszystkich).

Samouszkodzenia a zaburzenia psychiczne

Około 15-45% młodych osób dokonuje samouszkodzeń.

Wśród dmłodzieży leczonej psychiatrycznie to aż 40-80%.



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ

Pierwsza pomoc psychologiczna

Komunikaty niewspierające

Co utrudnia wsparcie?

- Pocieszanie - „Wszystko będzie dobrze”.
- Umniejszanie - „Inni mają gorzej...”.
- Odwracanie uwagi - „No już nie martw się...”.
- Radzenie - „Zrób tak i tak...”.
- Brak akceptacji przeżywanych emocji - „Ale już nie płacz”.



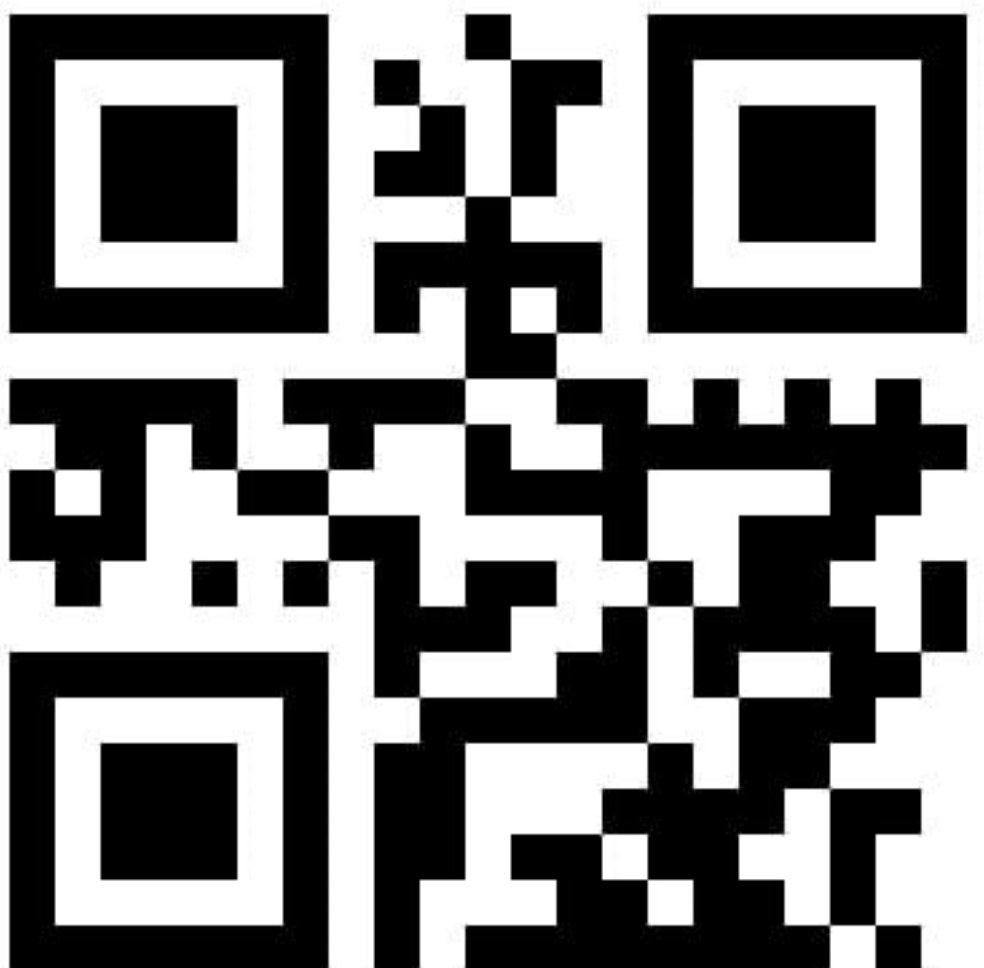
Komunikaty wspierające

Co wspiera?

- obecność,
- wysłuchanie,
- nie bój się ciszy,
- akceptacja emocji,
- pytania pomocnicze.



Ćwiczenie komunikacja



Wyobraź sobie, że w swojej pracy (w której i wynagrodzenie i atmosfera bardzo Ci odpowiadają) masz bardzo gorący okres i wiesz, że oczekuje się od Ciebie pełnej mobilizacji. Niestety, Twoje dziecko rozchorowało się i wymaga opieki. Normalnie w takiej sytuacji bierzesz zwolnienie, ale tym razem stajesz na głowie i z pomocą znajomych i rodziny sklejasz grafik opieki nad dzieckiem. Ze spokojem idziesz do pracy i działasz pełną parą. Dzwonisz czasem do domu sprawdzić, czy wszystko jest ok, ale w pełni skupiasz się na swoich obowiązkach.

Ćwiczenie

komunikacja

Kiedy asystentka dyrektora prosi Cię na rozmowę do jego gabinetu nie spodziewasz się niczego złego. Wchodzisz spokojnie i tu spotyka Cię przykre zaskoczenie. Dyrektor nie zważając na obecność innych osób w swoim gabinecie, ostrym tonem stawia Ci szereg różnych zarzutów, nie pozwalając Ci odnieść się do żadnego z nich (błędy w sprawozdaniu, niewłaściwie sformułowane wnioski, opóźnienie w przedstawieniu założeń programowych itd.). Nie zgadzasz się z jego uwagami, ale on nie dopuszcza Cię do słowa.

Ćwiczenie

komunikacja

Jakby tego było mało oświadcza (cały czas nie dopuszczając Cię do głosu), że właśnie przeglądał wydruki rozmów prowadzonych z poszczególnych telefonów i właśnie z Twojego telefonu tych rozmów jest wyjątkowo dużo, a sądząc po efektach Twojej pracy, podejrzewać należy, że nie są to głównie rozmowy służbowe. Na koniec stwierdza, że jest bardzo niezadowolony. Radzi Ci zastanowić się, czy zależy Ci na tej pracy, bo on się zastanawia, czy jemu zależy na takim pracowniku.

Ćwiczenie

komunikacja

Nie pozwala Ci na żadne wyjaśnienia i wyprasza z gabinetu. Podejrzewasz, że dyrektor się pomylił i raporty, które trzymał w ręku i do których krytycznie się odnosił są pracą innej osoby, a Ty dostajesz reprimendę za cudze błędy.

Ćwiczenie

komunikacja

Opowiadasz o sytuacji różnym osobom.

Oceń poszczególne reakcje:

1 - odpowiedź bardzo niewspierająca

10 – odpowiedź bardzo wspierająca

Nie chodzi o ocenę intencji osoby,
a o to, czy tak wypowiedziane zdanie jest dla Ciebie
emocjonalnie wspierające.

„Nie histeryzuj i nie przesadzaj. Przecież nic się takiego nie stało. Na pewno robisz z igły widły, to wszystko przez twoje przewrażliwienie. No, głowa do góry!”.

Ćwiczenie

komunikacja

„Słuchaj, weź to sprawozdanie i inne prace do domu, posiedź nawet w nocy, ale zrób to i jutro rano idź z tym do szefa. Przepróś go i powiedz, że taka sytuacja więcej się nie powtórzy. Sprawdź, czy rzeczywiście z Twojego telefonu tych rozmów było najwięcej. Pewnie nie i wtedy będziesz mieć dodatkowy argument. A tak w ogóle, to lepiej nie dzwoń z telefonu służbowego w prywatnych sprawach...”.

Ćwiczenie

komunikacja

„To musiało być dla Ciebie przykre i trudne. Być zaatakowanym w obecności innych i to bez możliwości wyjaśnienia? Musiało Cię to mocno wkurzyć!”.

Ćwiczenie

komunikacja

“No już, nie martw się. Zobacz, jak pięknie dzisiaj słońce świeci. Całe przyjemne popołudnie i wieczór masz przed sobą, spędź je z rodziną i nie martw się na zapas, nie zadręczaj się teraz tym”.

Ćwiczenie

komunikacja

"No dobra, daj już spokój, przecież to nic takiego. Co z tego, że mówił przy wszystkich? Oni wszyscy wiedzą, że gość jest jaki jest, a ty świetnie pracujesz. Nikt nie będzie źle o tobie myślał. A raport można poprawić, to nic takiego, wyluzuj...".

Ćwiczenie

komunikacja

„Widzę, że ta sytuacja bardzo cię zdenerwowała. Rozumiem, zwłaszcza, że bardzo dużo Cię kosztowało, żeby w tym trudnym czasie być w pełni gotowości. Czy mogę Ci jakoś pomóc?”.

Ćwiczenie

komunikacja

"O kurczę, to straszne! Jak on mógł się tak zachować?! Wiesz co, ja do niego jutro pójdę. Ja widziałam Twoje sprawozdanie, przecież tam wszystko było ok. Pójdę i zrobię awanturę, przecież on nie może Cię tak traktować."

Ćwiczenie

komunikacja

Dziękuję za uwagę!



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ

25^{lat} Mazowsze

