



Depresja to choroba, którą można i trzeba leczyć.

Często przez długi czas niezauważana lub spychana na dalszy plan w toku codziennych spraw, rozwija się powoli, aby po pewnym czasie stać się ciężarem, który powoduje ból, cierpienie, poczucie smutku i pustki.

Brak chęci do czegokolwiek, trudność ze wstaniem z łóżka po nieprzespanej nocy lub ciągła senność, brak poczucia radości czyli tzw. anhedonia – występująca pomimo pamięci o tym, że kiedyś byliśmy szczęśliwi, w końcu poczucie osamotnienia i wyobcowania bo coś jest nie tak, a przecież nikt z zewnątrz tego nie zauważa, a może nawet bagatelizuje nasze cierpienie.



Depresja to choroba, która nieleczona potrafi być z nami przez całe życie. Czasem tylko na krótki moment odchodzi, odpuszcza żeby potem za każdym razem wrócić z nową, większą siłą. Choroba się umacnia, Ty stajesz się coraz słabszy.

- ❖ Czy prowadzisz nieustającą walkę z sobą samym o przywrócenie „normalności” w swoim funkcjonowaniu?
- ❖ Czy stale chce Ci się płakać, chociaż nie wiesz dlaczego?
- ❖ Czy czujesz bezsilność, smutek, pustkę?
- ❖ Czy nie widzisz przyszłości dla siebie?
- ❖ Czy słyszałeś zwroty typu : „weź się w garść”, „przejdzie ci”, „nie narzekaj inni mają gorzej” po których poczułeś się niezrozumiany, unieważniony i bezsilny?
- ❖ Czy zauważasz, że coraz częściej śmierć wydaje się dla Ciebie być jedynym rozwiązaniem?



Jeśli tak to znak, że najwyższy czas udać się po pomoc.

Zwlekając tak długo już wiesz, że depresja sama nie przejdzie, a czas nie działa na Twoją korzyść.

Pomyśl ile pięknych chwil w życiu omija Cię z powodu choroby, bo nie czujesz zadowolenia, nie masz siły i motywacji, czujesz się gorszy, słabszy, nieadekwatny przez co unikasz ludzi coraz bardziej zamykając się w sobie i swoim świecie.

Nie bądź z tym problemem sam.

Wiem, że to trudne ale zberz w sobie siły i sięgnij po pomoc. Zobacz, fakt, że to teraz czytasz oznacza, że już wykonałeś pierwszy najważniejszy krok! Zauważyłaś, że czas zmienić to jak się czujesz. Proszę nie przestawaj!

Jeśli nadal nie jesteś przekonany, przeczytaj tekst do którego prowadzi link poniżej:

[Przeczytaj nasz artykuł: Depresjo! Czy to Ty?](#)



Gdzie szukać pomocy?

Najpierw poszukaj jej w swoim otoczeniu.

Osoby bliskie, znajomi mogą okazać się być dla Ciebie nieocenionym wsparciem. Jeśli sam nie czujesz się na siłach poproś wybraną przez Ciebie osobę o to aby umówiła dla Ciebie wizytę do psychiatry, a następnie do psychoterapeuty.

Nie wstydź się, bo depresja to nie wstyd. To, że podjąłeś decyzję o zadbaniu o siebie świadczy o Twojej sile, a nie słabości.

Jak leczy się depresję?

Depresję leczy się psychoterapią, która jest najskuteczniejszą metodą w walce z tą chorobą. Jej działanie jest długofalowe, a rezultaty cechują się dużą stabilnością w czasie.

Jeżeli objawy są nasilone zaleca się włączenie dodatkowo farmakoterapii, czyli leków przepisanych po konsultacji przez lekarza psychiatrę.

Farmakoterapia zapewnia wyrównanie nastroju, wpływając na jego optymalną stabilność. Obecnie do dyspozycji na rynku jest bardzo dużo leków nowej generacji wspomagających leczenie depresji. Legendy o lekach sprzed lat, które otępiały i usypiały już dawno nie są prawdziwe. Lekarz psychiatra postara się odpowiednio dopasować lek do Ciebie, wyjaśni zasady jego stosowania i zleci wizytę kontrolną za jakiś czas.

Dobrze jednak żebyś wiedział, że leki antydepresyjne w pierwszych dwóch tygodniach (zwykle do miesiąca) mogą - ale nie muszą - wywoływać skutki uboczne. Mogą to być różnego rodzaju problemy żołądkowe, pojawiające się



myśli samobójcze, problemy z libido. To jednak mija i potem jest zwykle już tylko lepiej.

Same leki to jednak za mało by wyzdrowieć. Gdy tylko je odstawisz, stan w którym byłeś przed rozpoczęciem farmakoterapii, na nowo powróci.

Dlatego właśnie to psychoterapia jest w procesie leczenia depresji kluczowa.

W jej trakcie nabędziesz umiejętności radzenia sobie z trudnościami, w najkorzystniejszy dla Ciebie sposób. Będzie to zmiana, która pozwoli Ci na nowo cieszyć się życiem i w pełni z niego korzystać bez lęku, smutku i poczucia pustki.

Nie masz przekonania do psychoterapii? Przeczytaj artykuł o tym czym jest psychoterapia. Może zmienisz zdanie, bo warto aby rozpocząć w świadomy sposób proces leczenia.

[Przeczytaj nasz artykuł: Psychoterapia to NIE-zwykła rozmowa](#)

Obawiasz się wizyty u psychologa/ psychoterapeuty?

To zupełnie naturalne.

Wszystko co nowe budzi lęk, bo nie wiemy czego możemy się spodziewać, nie mamy schematu zachowania. Zerknij na tekst, do którego prowadzi link poniżej znajdziesz tu informacje, które pomogą oswoić Twój lęk.

[Przeczytaj nasz artykuł: Psychoterapia. Ten pierwszy raz.](#)



Psychoterapia w trybie stacjonarnym czy online?

Każda z tych form wykazuje niemal porównywalną skuteczność leczenia.

Poniżej zamieszczamy link do artykułu dotyczącego skuteczności terapii online.

Zapoznaj się z nim jeśli rozważasz terapię w trybie online.

Przeczytaj nasz artykuł:

[Czy psychoterapia ONLINE jest tak samo skuteczna?](#)

Czas znaleźć dobrego psychoterapeutę.

Z psychoterapeutą widywać się będziesz -standardowo- raz w tygodniu, od kilku do kilkunastu miesięcy. Dobrze, żeby była to osoba, która wie jak leczyć depresję, ma doświadczenie w tym temacie i co najważniejsze będziesz się dobrze czuć w jej towarzystwie.

Jak taką osobę znaleźć?

Poszukaj osoby, mającej w swoim bio informację o posiadaniu wykształcenia psychologicznego. Nie każdy bowiem psychoterapeuta jest również psychologiem, a szkoda bo wykształcenie kierunkowe jest fundamentem dla dalszej drogi specjalizacyjnej.

Sprawdź w jakim nurcie dany specjalista pracuje. Jest ich kilka, różnią się one od siebie, czasem dość znacznie.

Nurt psychoterapeutyczny, w którym leczymy w Poradni KuLepszemu nosi nazwę poznawczo- behawioralnego. Najkrócej mówiąc skupia się on na zmianie



sposobu myślenia (część poznawcza) i zachowania, reagowania (część behawioralna). Jako jeden z niewielu ma potwierdzoną w badaniach klinicznych skuteczność leczenia.

Umów wizytę do psychoterapeuty i przekonaj się czy ten właśnie specjalista Ci odpowiada. Czy dostosowuje swoje tempo do Twojego, czy poświęca Ci 100% czasu przeznaczanego na spotkanie, czy traktuje Cię z szacunkiem i należytą uwagą, czy daje Ci wsparcie i poczucie zaopiekowania.

Po zapoznaniu się z Twoim problemem oraz objawami choroby psychoterapeuta może zalecić wizytę u psychiatry.

Nie każdy przypadek depresji wymaga włączenia do procesu leczenia dodatkowo farmakoterapii, natomiast tak się zdarza. Odpowiednie leki wspomagające proces leczenia przepisze psychiatra po konsultacji.



Psychoterapia płatna i bezpłatna.

NFZ refunduje leczenie psychoterapeutyczne. Skierowanie na tego typu leczenie uzyskasz od lekarza psychiatry (w ramach NFZ skierowanie do psychiatry nie jest wymagane).

Na rozpoczęcie terapii indywidualnej czeka się od kilku tygodni do kilkunastu miesięcy w zależności od regionu kraju. Terapeuta przydzielany jest losowo.

Masz również możliwość psychoterapii płatnej, w prywatnych poradniach zdrowia psychicznego. Sam możesz wybrać terapeutę, dostosowanego do Twoich potrzeb oraz godzinę sesji zgodną z Twoim trybem dnia. Koszt jednej sesji w trybie online czy w gabinecie oscyluje wokół kwoty 150-170 zł. Nie jest to mało, natomiast jest to inwestycja w siebie, a koszt ten jest niewspółmierny z tym co można zyskać.

Życzymy Ci dużo siły i wytrwałości w leczeniu !

Poradnia KuLepszemu

Chcesz wiedzieć więcej?

Zajrzyj na naszą stronę!