



Jak walczyć z objawami depresji



W skrócie

- Powrót do zdrowia po stanie depresji może zająć trochę czasu, dlatego warto mieć cierpliwość do procesu rekonwalescencji, trzymać się swojego programu leczenia i powoli przechodzić do normalnego życia.
- Kilka zmian w stylu życia i sposobie myślenia może pomóc w radzeniu sobie z objawami depresji i nauce panowania nad nią.
- Zachowaj sprawność i zdrowie, zbuduj krąg dobrych znajomych, którzy Ci pomogą, i naucz się kilku prostych technik relaksacyjnych.



Jak walczyć z objawami depresji

Nawracające epizody depresji u niektórych osób mogą występować przez całe życie. Leki i poradnictwo psychologiczne mogą złagodzić objawy, jednak kilka istotnych zmian w stylu życia może pomóc panować nad tą chorobą przez długi czas. Z niniejszej broszury dowiesz się, jak kilka prostych zmian w stylu życia może pomóc zapanować nad depresją.



Znaczenie wsparcia i relaksacji

Izolacja i depresja często idą w parze. Wzmocnij więc swoje relacje z innymi ludźmi. Otaczaj się osobami, które rozumieją, że czasami możesz potrzebować pomocy w zachowaniu pogodnego nastroju. Jeśli nie czujesz się dobrze poszerz swój krąg znajomych i przyjaciół. Rozmawiaj ze współpracownikami lub sąsiadami. Kilkoro bliskich przyjaciół może pomóc w trudnych czasach i wspierać Twoje działania na rzecz zachowania zdrowia.

Zbyt dużo stresu lub niewłaściwa taktyka radzenia sobie mogą wywoływać epizody depresyjne. Więc naucz się jakichś technik relaksacyjnych i je wykonuj. Głębokie ćwiczenia oddechowe mogą wystarczyć do przejścia przez stresujący okres. Pomóc mogą też inne formy relaksu, takie jak:

- zajęcia medytacyjne;
- terapia masażem;
- Tai Chi;
- joga;
- delikatne ćwiczenia rozciągające lub spacer.



Zachowaj sprawność i zdrowie

Niektóre badania sugerują, że poziom sprawności może wpływać na nasze samopoczucie, a w niektórych przypadkach zła dieta i brak ruchu mogą pogorszyć depresję. Jeśli źle się czujesz, nawet niewielka ilość ćwiczeń może zwiększyć poziom endorfin — substancji chemicznych w mózgu, które sprawiają, że czujemy się szczęśliwi. (Osoby, które przez jakiś czas nie były aktywne fizycznie, powinny skontaktować się z lekarzem jeszcze przed rozpoczęciem ćwiczeń).

Oprócz pewnych delikatnych ćwiczeń można wykonywać wiele rzeczy, które pozwolą zachować zdrowie i dobre samopoczucie:

- Co noc zapewnij sobie spokojny sen.
- Zmniejsz ilość spożywanego alkoholu lub wyeliminuj go całkowicie.
- Rzuć palenie.
- Zachowaj zrównoważoną dietę.
- Dbaj o nawodnienie organizmu.
- Każdego dnia wyjdź na słońce.
- Ogranicz spożycie kofeiny.
- Rób coś, co Ci sprawia przyjemność.



Trzymaj się swojego programu leczenia i staraj się żyć spokojnie

Leczenie depresji jest często subtelne i długofalowe. Lekarz może przepisać leki przeciwdepresyjne, terapię psychologiczną lub kombinację obu tych sposobów leczenia. Wyniki takiego leczenia mogą się pojawić po dłuższym czasie, więc uzbrój się w cierpliwość. A jeśli lekarz przepisze Ci leki, nie przerywaj ich przyjmowania bez konsultacji z lekarzem, nawet jeśli nagle poczujesz się lepiej, gdyż może to spowodować nasilenie objawów.

Jeśli zaczniesz czuć się gorzej lub martwisz się, że możesz zrobić krzywdę sobie lub komuś innemu, od razu skontaktuj się z lekarzem. Jeśli czujesz, że upłynęło zbyt dużo czasu bez żadnych wyników, również porozmawiaj z lekarzem. Nie każdy lek przeciwdepresyjny działa na każdą osobę, dlatego lekarz może podjąć decyzję o zmianie leku lub dawki. Pamiętaj, że wraz z lekarzami tworzycie współpracujący ze sobą zespół, którego celem jest poprawa Twojego samopoczucia. Dlatego lekarzy należy o wszystkim informować.

Niezależnie od tego, czy masz dobry lub zły dzień, spróbuj traktować siebie łagodnie. Depresja to coś więcej niż tylko zły nastrój — to choroba fizyczna, której leczenie może potrwać dłuższy czas. Niektóre dni mogą być bardziej radosne niż inne, ale będzie coraz lepiej. I nawet, jeśli objawy są coraz łagodniejsze, nadal możesz mieć złe dni — każdy je ma. Więc traktuj je spokojnie i skup się na leczeniu oraz zachowaniu zdrowia. Z czasem poprawa nastroju będzie bardziej stabilna i każdego dnia tygodnia znajdziesz jakiś powód do radości.



Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Odwiedź stronę optumeap.com/criticalsupportcenter w celu uzyskania dodatkowego wsparcia i informacji w sytuacjach kryzysowych.

Optum

Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR). Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.