

# Jak opanować objawy depresji

## W skrócie

- Powrót do zdrowia osoby chorej na depresję może zająć trochę czasu, dlatego należy wykazać się cierpliwością, kontynuować leczenie i żyć z dnia na dzień.
- Wprowadzenie kilku zmian w stylu życia i sposobie myślenia może pomóc opanować objawy depresji i nauczyć się trzymać ją w ryzach.
- Warto dbać o formę fizyczną i zdrowie, zbudować krąg dobrych przyjaciół, którzy zapewnią wsparcie i nauczyć się prostych technik relaksacyjnych.

## Jak opanować objawy depresji

Dla niektórych osób nawracające epizody depresji mogą być wyzwaniem na całe życie. I chociaż leki i terapia mogą złagodzić objawy, niektóre kluczowe zmiany w stylu życia mogą pomóc w długoterminowym kontrolowaniu choroby. Z tej broszury dowiesz się, jak kilka prostych zmian w stylu życia może pomóc trzymać depresję w ryzach.

## Znaczenie wsparcia i relaksacji

Izolacja i depresja często idą w parze. Wzmacniaj więc swoje relacje z innymi osobami. Otaczaj się ludźmi, którzy rozumieją, że czasami możesz potrzebować pomocy, aby utrzymać dobry nastrój. Kiedy nie czujesz się dobrze, postaraj się poszerzyć swój wewnętrzny krąg.

Porozmawiaj ze współpracownikami lub sąsiadami. Kilku bliskich przyjaciół może pomóc przetrwać trudne chwile i wesprzeć wysiłki na rzecz utrzymania zdrowia.

Nadmierny stres lub zła taktyka radzenia sobie z trudnościami, mogą wywołać epizody depresyjne. Spróbuj więc nauczyć się i ćwiczyć techniki relaksacyjne. Ćwiczenia głębokiego oddychania mogą wystarczyć, aby przetrwać stresujący okres. Inne formy relaksacji, które mogą pomóc to:

- Zajęcia medytacji
- Joga
- Terapia masażem
- Delikatne rozciąganie lub spacer
- Tai Chi



### Dbaj o dobrą formę fizyczną i zdrowie

Niektóre badania sugerują, że poziom sprawności fizycznej może wpływać na nastrój. W niektórych przypadkach zła dieta i brak ruchu mogą nasilić depresję. Jeśli źle się czujesz, już krótkie ćwiczenia mogą pomóc podnieść poziom endorfin – substancji chemicznych w mózgu, które odpowiadają za poczucie szczęścia. (Jeśli od jakiegoś czasu nie byłeś(-aś) aktywny(-a) fizycznie, dobrze jest skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń.)

Oprócz delikatnych ćwiczeń można zrobić wiele innych rzeczy, aby zachować zdrowie i dobre samopoczucie:

- Zadbaj o spokojny sen każdej nocy
- Ogranicz lub wyeliminuj alkohol
- Przestań palić
- Dbaj o dobrze zbilansowaną dietę
- Dbaj o dobre nawodnienie
- Korzystaj ze słońca każdego dnia
- Ogranicz spożycie kofeiny
- Rób to, co lubisz



### Kontynuuj leczenie i żyj z dnia na dzień

Leczenie depresji jest często subtelne i łączy wiele elementów. Lekarz może przepisać leki przeciwdepresyjne, terapię lub kombinację obu tych elementów. Zanim leczenie zacznie działać, może minąć trochę czasu, dlatego należy uzbroić się w cierpliwość. Osoby, którym przepisano leki, nie powinny przerywać ich przyjmowania bez uprzedniej konsultacji z lekarzem – nawet jeśli nagle poczują się lepiej – ponieważ może to pogorszyć objawy.

W przypadku pogorszenia samopoczucia lub obaw o wyrządzenie krzywdy sobie lub innej osobie, należy natychmiast skontaktować się z lekarzem. Z lekarzem należy również skonsultować się w przypadku, gdy minęło już zbyt dużo czasu i nie ma żadnych rezultatów leczenia. Nie każdy lek przeciwdepresyjny jest skuteczny u każdej osoby, lekarz może więc zdecydować o zmianie leku lub dawkowania. Pacjent powinien pamiętać, że lekarz stara się współpracować z nim nad poprawą jego samopoczucia, powinien więc informować lekarza na bieżąco.

Niezależnie od tego, czy masz dobry, czy zły dzień, postaraj się być dla siebie wyrozumiały. Depresja to coś więcej niż tylko zły nastrój — to choroba fizyczna, której wyleczenie może zająć trochę czasu. Niektóre dni mogą być jaśniejsze niż inne, ale wszystko dobrze się ułoży. Nawet jeśli objawy ustąpią, nadal możesz mieć złe dni – każdemu się to zdarza. Więc po prostu żyj każdym dniem i skup się na leczeniu i dbaniu o zdrowie. Z czasem nastrój zacznie się coraz bardziej poprawiać i każdego dnia znajdziesz coś, czym będzie można się cieszyć.



**Wsparcie o krytycznym znaczeniu, wtedy gdy jest potrzebne**  
Na stronie [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) można uzyskać dodatkowe zasoby i informacje o wsparciu o krytycznym znaczeniu.



**Z programu nie należy korzystać w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia lub kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod numer lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy.** Program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

© 2024 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. WF12836817 143111-022024 OHC