



CO TO JEST DEPRESJA?

**PAMIĘTEJ!  
DEPRESJA  
TO NIE CHANDRA**

Depresja jest chorobą!

---

ODWIEDŹ NASZĄ STRONĘ INTERNETOWĄ  
[WWW.DEPRESJA.ORG](http://WWW.DEPRESJA.ORG)

Kiedy zaczyna się choroba, a kończy naturalnie  
towarzyszący nam w chwilowy smutek czy tzw. chandra?



# PAMIĘTEJ! DEPRESJA TO NIE CHANDRA

## DEPRESJA JEST CHOROBA!

---

Nie ma ostrej granicy oddzielającej chandrę od depresji. Przeżywanie smutku, jego nasilenie, sytuacje w których występuje różnią się tak samo, jak różnią się wszyscy ludzie między sobą. Istnieje jednak wiele cech, które pozwalają tę chorobę rozpoznać.

### O DEPRESJI MOŻNA ZACZAĆ MYŚLEĆ, JEŚLI, OPRÓCZ SMUTKU ODCZUWAMY:

- spowolnienie, brak energii, apatię,
- lęk, niepokój, napięcie, rozdrażnienie,
- trudności w koncentracji i kreatywnym myśleniu, wrażenie niesprawności intelektualnej i pogorszenia się pamięci,
- niechęć do wykonywania czynności, które zwykle sprawiały radość,
- problemy ze snem – trudności w zasypianiu, płytki sen, budzenie się w nocy lub nad ranem, lub też nadmierna senność, trudności w zmobilizowaniu się do wstania z łóżka,
- brak chęci do podejmowania jakichkolwiek wyzwań,
- poczucie małej wartości
- poczucie winy i beznadziejności,
- zmniejszenie apetytu i chudnięcie lub czasem „zajadanie smutku”, czyli zwiększenie apetytu i przyrost masy ciała,
- dolegliwości fizyczne – uczucie ciągłego zmęczenia, suchość w ustach, bóle głowy, brzucha, kręgosłupa, ucisk w klatce piersiowej, zaparcia,
- niechęć do aktywności seksualnej – obniżenie libido.

### W DEPRESJI ZWYKLE JEST TAK, ŻE:

- nasilenie objawów jest znaczne (w chandrze tego nie ma),
  - objawy prowadzą do dezorganizacji życia rodzinnego i zawodowego (w chandrze tego nie ma),
  - objawy utrzymują się powyżej dwóch tygodni (w chandrze tego nie ma).
- 