

Fizyczne objawy depresji

Depresja jest chorobą duszy. Tak bardzo przywykliśmy do tego stwierdzenia, że często zapominamy, iż jest ona w stanie przybierać rozmaite maski. Jedną z nich mogą okazać się dolegliwości fizyczne, które zazwyczaj nie kojarzą nam się z pierwszymi oznakami obezwładniającej nas chandry. W dalszej części tekstu postaram się opisać najczęstsze oznaki, które mogą, choć wcale nie muszą, zwiastować nadejście depresji.

Pierwszym sygnałem ostrzegawczym mogą być zaburzone nawyki żywieniowe. Depresji może towarzyszyć zarówno utrata apetytu, jak i jego nadmiar. Pochłanianie dużych ilości jedzenia często pełni funkcję pocieszenia i bardzo często wymyka się spod kontroli załamanej osoby. Chroniczny brak apetytu może okazać się równie tragiczny w skutkach, powodując nagłą utratę wagi i poczucie ciągłego zmęczenia. Depresja potrafi również znacząco wpłynąć na ludzki układ trawienny. W sytuacjach stresowych wiele osób odczuwa problemy żołądkowe, które mogą objawiać się w postaci zaparć, mdłości bądź niestrawności.

Specjaliści uważają, że między fizycznym bólem a depresją istnieje bardzo mocne powiązanie, ponieważ obie te dolegliwości wpływają na te same receptory mózgowe. Uważa się, że na rozwój choroby duszy duży wpływ mogą mieć w szczególności bóle bardzo silne bądź przewlekłe, takie jak bóle mięśni i stawów, klatki piersiowej czy też głowy. Warto pamiętać, że ból klatki piersiowej może stanowić oznakę chorób serca bądź płuc, ale bardzo łatwo pomylić go z nerwobólem, który stanowi objaw problemów psychicznych. Uważa się również, że depresja zwiększa ryzyko wystąpienia chorób serca, a osoby, które kiedykolwiek się z nimi borykały są bardziej narażone na jej wystąpienie. Podobna zależność pojawia się w przypadku osób zmagających się z bolesnymi migrenami. Osoby cierpiące na depresję są trzy razy bardziej narażone na ich występowanie, zaś osoby borykające się z migrenami mają pięciokrotnie większą szansę na rozwinięcie się u nich depresji.

Kolejnym objawem, którego nie powinniśmy ignorować, są stany nerwowości i niepokoju. Napadów irytacji, roztrzęsienia i niepokoju nie powinniśmy zatem sprowadzać do rangi „niewyspania się” bądź „kiepskiego dnia”. Ich źródło może okazać się znacznie poważniejsze i z czasem coraz trudniejsze do pokonania.

Istotnym sygnałem są również przewlekłe problemy ze snem. Większość z nas kojarzy je tylko i wyłącznie z bezsennością. Niedobór snu, problemy z zasypianiem i powtarzające się przebudzenia w ciągu nocy są niepokojącym objawem, który może doprowadzić nasz organizm do znacznego przemęczenia. Zbyt wiele osób bagatelizuje jednak problemy związane z nadmierną ilością snu, która nie dość, że prowadzi do totalnej dezorganizacji naszych działań, to w dodatku bardzo często wywołuje w nas uczucie zniechęcającego rozleniwienia.

Przemęczenie organizmu również może mieć związek z chorobą umysłu. Pomiędzy obiema tymi dolegliwościami również możemy zaobserwować swoiste sprzężenie zwrotne. Osłabienie ducha może powodować stan fizycznego zmęczenia, ale przemęczone ciało ściśle wiąże się z przemęczoną psychiką, która jest znacznie bardziej podatna na pojawienie się depresji.

Powyżej wymienione zostały podstawowe dolegliwości fizyczne, które mogą stanowić objawy depresji. Mogą, ale nie muszą. Ludzki organizm jest nieodgadniony, dlatego właściwe diagnozy powinniśmy zostawić specjalistom. Niniejszy tekst jest jednak apelem o to byśmy, poszukując rozwiązania dla problemów zdrowotnych, nie omijali na swojej drodze gabinetów psychoterapeutycznych.

Olga Kowalska