

DEPRESJA

...



Depresja to poważna choroba, która wg definicji Światowej Organizacji Zdrowia, objawia się smutkiem, utratą zainteresowań i przyjemności, poczuciem winy, niską samoocena, zaburzeniami snu i apetytu, uczuciem zmęczenia i osłabieniem koncentracji.

OBJAWY DEPRESJI



BEZSILNOŚĆ

Obniżenie nastroju, poczucie nieradzenia sobie z problemami i pesymizm, to częste objawy depresji. „Nie potrafię”, „nie uda się”, „nie warto próbować”...



POCZUCIE WINY

Poczucie winy za rzeczy, za które nie jest się odpowiedzialnym. Winienie siebie za niepowodzenia innych. Przyzwyczajanie się do winy, wbrew faktom.



ZŁOŚĆ

Napady złości, krzyki i awantury mogą być objawami depresji. Złościć mogą najbliżsi, dwoje, współpracownicy. To złość, którą trudno ogarnąć.



UNIKANIE ZNAJOMYCH I RODZINY

Zrywanie kontaktów ze znajomymi, unikanie spotkań towarzyskich i rodzinnych. Niechęć do spotkania się nawet z przyjaciółmi.



BRAK KONCENTRACJI

Wieczne roztrągnięcie, ciągła niepewność, brak koncentracji. Na niczym nie można się skupić i skoncentrować uwagi.



MYŚLI SAMOBÓJCZE

Myśli o samobójstwie, nagłe rozważanie sensu życia i śmierci. Zastanawianie się, czy śmierć nie jest rozwiązaniem.



UTRATA APETYTU

Zmiany w kulinarnych upodobaniach, brak apetytu. Nawet ulubione potrawy nie są w stanie wzbudzić większego zainteresowania.



UTRATA ENERGII

Brak chęci i energii do życia, ciągłe poczucie zmęczenia i przygnębienia. „Nie mam siły”, „nie chce mi się”, „nie dam rady”...



PROBLEMY ZE SNEM

Problemy z zasypianiem i zdrowym snem. Bezsenność, sen nieregularny, niepokojny, przerywany.



ALKOHOL I NARKOTYKI

Nadużywanie alkoholu „by na chwilę zapomnieć”. Branie narkotyków, uzależnienie w niezdorzeczywisty sposób używać.

WEDŁUG ŚWIATOWEJ ORGANIZACJI ZDROWIA DEPRESJA, NA KTÓRĄ OBECNIE
CIERPI PONAD 350 MILIONÓW OSÓB, W 2020 ROKU STAŁA SIĘ DRUGIM PO
CHOROBACH UKŁADU KRAŻENIA NAJWIĘKSZYM PROBLEMEM ZDROWOTNYM NA
ŚWIECIE.

NA DEPRESJĘ CIERPI CORAZ
WIĘCEJ DZIECI – 2% I
NASTOLATKÓW –

8-10%.

SZEROKO ROZUMIANE
ZABURZENIA DEPRESYJNE
MOGĄ WYSTĘPOWAĆ

NAWET U 20-30% MŁODYCH
LUDZI.

DEPRESJA JEST CHOROBA,
KTÓRĄ SIĘ LECZY!



Smutek a depresja

SMUTEK

- EMOCJA WYWOŁANA JAKIMŚ WYDARZENIEM/WYDARZENIAMI
- KRÓTKOTRWAŁY – OD KILKU MINUT DO KILKUNASTU GODZIN
- NIE WPŁYWA ZNACZĄCO NA CODZIENNE FUNKCJONOWANIE

DEPRESJA

- ZABURZENIE ZDROWIA
- DŁUGOTRWAŁY STAN OBNIŻENIA NASTROJU
- WSPÓŁISTNIEJĄCE OBJAWY
- UNIEMOŻLIWIA CODZIENNE FUNKCJONOWANIE

DEPRESJA W LICZBACH



CHOROBA XXI WIEKU

w ujęciu globalnym jest jedną z czołowych i najbardziej powszechnych chorób na świecie

350 MLN LUDZI

choruje na depresję



**OKOŁO 1,5 MLN
POLAKÓW**

zмага się z depresją

20-40 LAT

w tym przedziale wiekowym najczęściej jest diagnozowana depresja

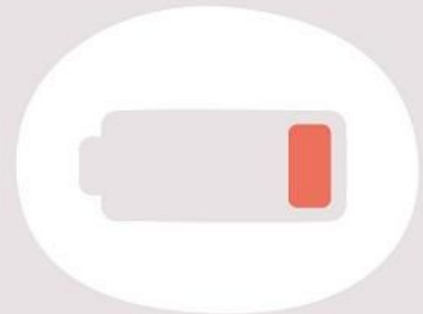


Przyczyny depresji

SYTUACJE I WYDARZENIA ŻYCIOWE:

- ZABURZONE RELACJE Z RODZICAMI
- TRAUMY
- TRUDNE DOŚWIADCZENIA
- ŚMIERĆ BLISKIEJ OSOBY
- UTRATA PRACY, ROZWÓD ITP.

-OBECNOŚĆ PRZEWLEKŁEJ CHOROBY,
NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ → OSOBY CIERPIĄCE NA
ZABURZENIA ZE SPEKTRUM AUTYZMU (NP. ZESPÓŁ
ASPERGERA) CZĘSTO CHORUJĄ NA DEPRESJĘ
-UZALEŻNIENIA OD SUBSTANCJI STOSOWANYCH
W CELU ZMNIEJSZENIA LĘKU – ALKOHOL, LEKI,
NARKOTYKI
-ZABURZENIA FUNKCJONOWANIA MÓZGU – NA
POZIOMIE NEURONALNYM LUB HORMONALNYM



SPOSOBY NA LECZENIE DEPRESJI



PSYCHOTERAPIA



FARMAKOLOGIA



WIZYTA U LEKARZA
PSYCHIATRY



ELEKROWSTRZĄSY



FOTOTERAPIA



„BĄDŹ PRZY MNIE”

chorzy na depresję potrzebują przede wszystkim obecności kogoś bliskiego

CZY UWAŻASZ, ŻE Z DEPRESJĄ MOŻNA PORADZIĆ SOBIE SAMODZIELNIE?



Jak sobie radzić z depresją

- ✓ KONTAKT ZE SPECJALISTĄ – PSYCHOLOGIEM LUB PSYCHIATRĄ
- ✓ KONSULTACJA ZE SZKOLNYM PSYCHOLOGIEM LUB PEDAGOGIEM
- ✓ ROZMOWA Z ZAUFANĄ OSOBĄ - PRZYJACIELEM
- ✓ ŚWIADOMOŚĆ TEGO, ŻE NIE JESTEŚ SAM / SAMA
- ✓ FARMAKOTERAPIA
- ✓ PSYCHOTERAPIA

Co mówić a czego nie osobie chorej na depresję

Nie mów:



- * Ogarnij się!
- * Przesadzasz...
- * Przestań się uzalać!
- * Uśmiechnij się
- * Inni mają gorzej
- * Jutro będzie lepiej
- * Wyjdź do ludzi, rusz się...
- * To przez lenistwo!
- * Wmawiasz sobie...
- * Daj spokój!
- * Mam cię dosyć i tego

Powiedz:



- * Jestem z Tobą
- * Widzę, że bardzo cierpisz...
- * Jak mogę Ci pomóc?
- * Nie wiem co czujesz, ale szanuję to...
- * Nie zostawię Cię
- * Zaufaj mi, chcę ci pomóc
- * Nie poddawaj się, wyjdiesz z tego
- * Jesteś dla mnie bardzo ważny/a
- * Koniecznie idź do

PAMIĘTAJ!

DEPRESJA JEST CHOROBA, KTÓRĄ DA SIĘ WYLECZYĆ I TRZEBA
LECZYĆ

PROSZENIE O POMOC JEST OZNAKĄ SIŁY, A NIE SŁABOŚCI
KAŻDY Z NAS BEZ WZGLĘDU NA WIEK, WYKSZTAŁCENIE I PŁEĆ
POTRZEBUJE

CZASEM POMOCY DRUGIEGO CZŁOWIEKA

KRYZYSY SĄ NORMALNYMI ETAPAMI ROZWOJU W ŻYCIU

TWOJE ZDROWIE I ŻYCIE JEST ZAWSZE NAJWAŻNIEJSZE

NIE JESTEŚ SAM/SAMA

GDZIE SZUKAĆ POMOCY ?

ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA (22) 484 88
01

ANTYDEPRESYJNY TELEFON FORUM PRZECIWKO
DEPRESJI (22) 594 91 00 – CZYNNY W KAŻDĄ
ŚRODĘ I CZWARTEK

OD 17:00 DO 19:00

TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY 116
111 – CZYNNY CODZIENNIE OD 12:00 DO 22:00

BEZPŁATNY TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I
MŁODZIEŻY 800 080 222

**Depresja,
to **nie** wybór**

