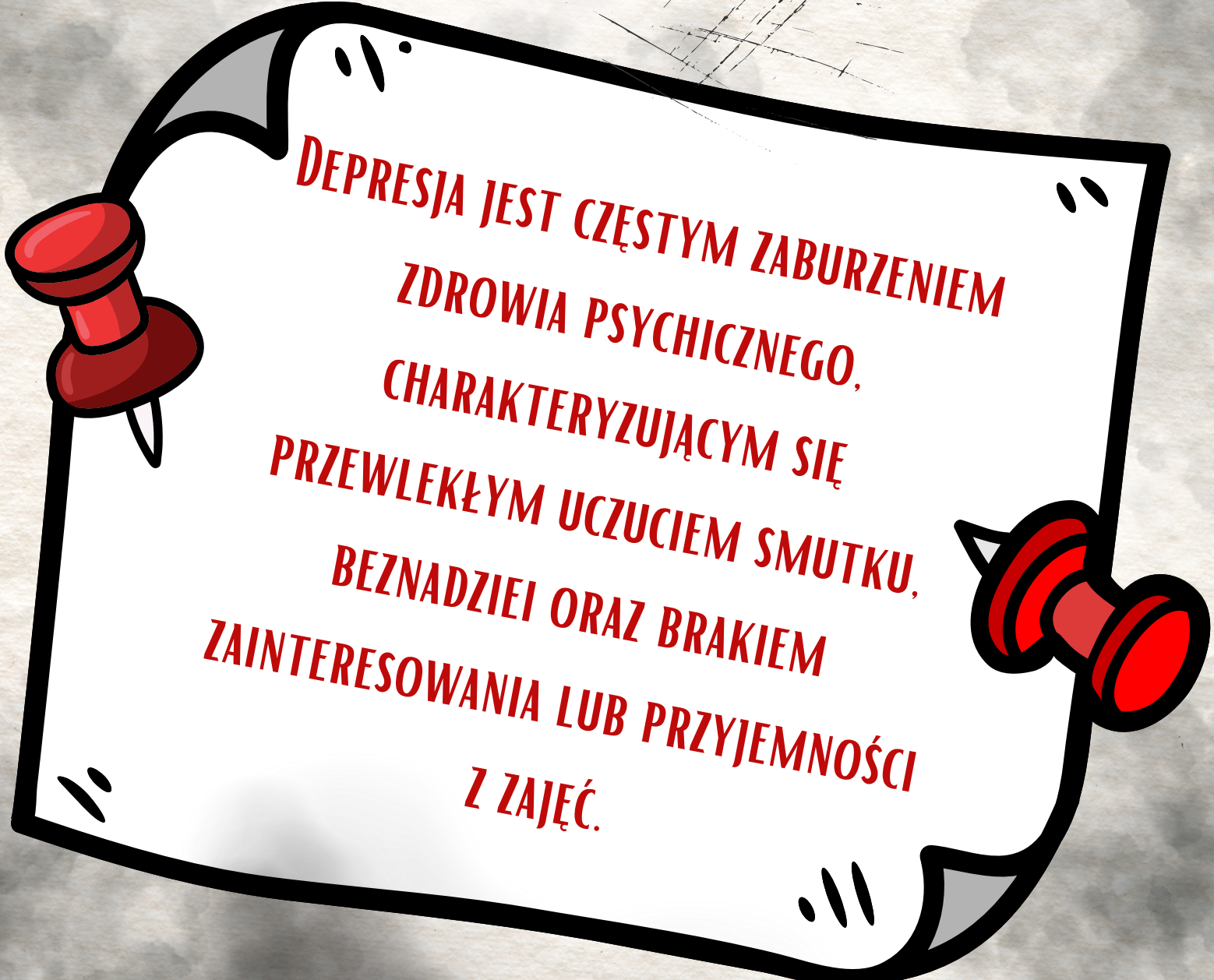


ŚWIĄTOWY DZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ

23 LUTY



DEPRESJA JEST CZĘSTYM ZABURZENIEM
ZDROWIA PSYCHICZNEGO,
CHARAKTERYZUJĄCYM SIĘ
PRZEWLEKŁYM UCZUCIEM SMUTKU,
BEZNADZIEI ORAZ BRAKIEM
ZAINTERESOWANIA LUB PRZYJEMNOŚCI
Z ZAJĘĆ.

CO POWODUJE ZABURZENIA DEPRESYJNE?



STRESUJĄCE WYDARZENIA ŻYCIOWE, TAKIE JAK
TRAUMA, UTRATA BLISKIEJ OSOBY, PROBLEMY
FINANSOWE LUB TRUDNOŚCI W RELACJACH.

NIEKTÓRE SCHORZENIA, TAKIE JAK CHOROBY
PRZEWLEKŁE, ZABURZENIA RÓWNOWAGI
HORMONALNEJ
(NP. ZABURZENIA TARCZYCY), PRZEWLEKŁY
BÓL LUB ZABURZENIA NEUROLOGICZNE



NIEKTÓRE CECHY OSOBOWOŚCI, TAKIE
JAK NISKA SAMOOCENA, PESYMIZM LUB
PERFEKCJONIZM





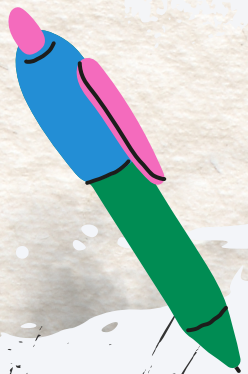
**NEGATYWNE WZORCE MYŚLENIA, ZNIEKSZTAŁCONE
PRZEKONANIA O SOBIE LUB ŚWIECIE
(NP. PRZEZ MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE)
ORAZ NIEROZWIĄZANE KONFLIKTY EMOCJONALNE**

**NADUŻYWANIE ALKOHOLU
LUB NARKOTYKÓW**



**BRAK WSPARCIA SPOŁECZNEGO
I POCZUCIE SAMOTNOŚCI LUB
IZOLACJI**

**MOŻE ISTNIEĆ GENETYCZNA PREDYSPOZYCJA
DO DEPRESJI. POSIADANIE HISTORII
DEPRESJI W RODZINIE MOŻE ZWIĘKSZAĆ
RYZYO ROZWOJU TEJ CHOROBY.**



**[HTTPS://WWW.GOV.PL/WEB/PSSE-WABRZEZNO/SWIATOWY-
DZIEN-WALKI-Z-DEPRESJA](https://www.gov.pl/web/psse-wabrzezno/swiatowy-dzien-walki-z-depresja)**

MOŻLIWE OBJAWY DEPRESJI

→ **UTRZYMUJĄCE SIĘ UCZUCIE SMUTKU,
PUSTKI LUB BEZNADZIEI.**



**ZMĘCZENIE LUB BRAK ENERGII,
NAWET PRZY MINIMALNYM
WYSIŁKU.** ←



→ **UTRATA ZAINTERESOWANIA
W CZYNNOŚCIACH, KTÓRE KIEDYŚ
SPRAWIAŁY PRZYJEMNOŚĆ,**

**NIEPOKÓJ LUB SPOWOLNIENIE RUCHÓW
I MOWY, A TAKŻE UCZUCIE CIĄGŁEJ GULI
W GARDLE** ←



**POCZUCIE CIĄGŁEGO POCZUCIA WINY
I BEZWARTOŚCIOWOŚCI**



**TRUDNOŚCI Z ZAPAMIĘTYWANIEM,
PODEJMOWANIEM DECYZYJI I KONCENTRACJĄ**




**ZMIANY APETYTU LUB MASY CIAŁA,
ZNACZNA UTRATA LUB PRZYROST MASY
CIAŁA**



**ZABURZENIA SNU- TRUDNOŚCI
W ZASYPIANIU, WYBUDZANIE SIĘ
I NIEMOŻLIWOŚĆ PONOWNEGO
ZAŚNIĘCIA LUB NADMIERNA SENNOŚĆ**







**DRAŻLIWOŚĆ LUB POBUDZENIE, ZWŁASZCZA
U MĘŻCZYŹN I MŁODZIEŻY.**



**OBJAWY FIZYCZNE, TAKIE JAK BÓLE GŁOWY
(CZĘSTO BOLESNE MIGRENY), PROBLEMY
TRAWIENNE, TRĄDZIK, WYPADANIE WŁOSÓW**



**MYŚLI O ŚMIERCI, SAMOBÓJSTWIE, TENDENCJE
SAMOBÓJCZE,**



**“NA ŚWIECIE NA DEPRESJĘ CHORUJE PONAD 350
MLN LUDZI, W POLSCE NAWET DO 1,5 MILIONA OSÓB
(W TYM OK. 750 000 POLAKÓW JEST LEZONYCH
FARMAKOLOGICZNIE)”**



[HTTPS://FORUMPRZECIWDEPRESJI.PL/DEPRESJA/SAMOBOJSTWO](https://forumprzeciwdepresji.pl/depresja/samobojstwo)

LECZENIE DEPRESJI

LECZENIE ZAZWYCZAJ OBEJMUJE POŁĄCZENIE TERAPII, LEKÓW, ZMIANY STYLU ŻYCIA I WSPARCIA ZE STRONY BLISKICH. OTO KILKA TYPOWYCH SPOSOBÓW LECZENIA DEPRESJI:




LEKI PRZECIWDEPRESYJNE MOGĄ BYĆ SKUTECZNE W LECZENIU UMIARKOWANEJ I CIĘŻKIEJ DEPRESJI POPRZECZ RÓWNOWAŻENIE POZIOMU NEUROPRZEKAŹNIKÓW W MÓZGU.

WAŻNE JEST, ABY ŚCIŚLE WSPÓŁPRACOWAĆ Z LEKARZEM PSYCHIATRĄ, ABY ZNALEŹĆ NAJBARDZIEJ ODPOWIEDNI LEK I DAWKOWANIE, A TAKŻE MONITOROWAĆ POTENCJALNE SKUTKI UBOCZNE.




PSYCHOTERAPIA, ZNANA RÓWNIEŻ JAKO TERAPIA ROZMOWĄ. POLEGA NA ROZMOWIE ZE SPECJALISTĄ ZAJMUJĄCYM SIĘ ZDROWIEM PSYCHICZNYM W CELU ZBADANIA MYŚLI, UCZUĆ I ZACHOWAŃ PRZYCZYNIĄCYCH SIĘ DO STANÓW LĘKOWYCH, FOBII, OBNIŻONEGO NASTROJU I DOŚWIADCZEŃ TRAUMATYCZNYCH.



ZMIANA STYLU ŻYCIA: WPROWADZANIE POZYTYWNYCH ZMIAN,
KTÓRE MOGĄ BYĆ UZUPEŁNIENIEM INNYCH METOD LECZENIA
DEPRESJI

NP. REGULARNE ĆWICZENIA, UTRZYMYWANIE ZDROWEJ DIETY,
WYSTARCZAJĄCA ILOŚĆ SNU I REDUKCJA STRESU POPRZEZ
TECHNIKI RELAKSACYJNE, TAKIE JAK MEDYTACJA



WSPARCIE SPOŁECZNE: KONTAKT Z INNYMI OSOBAMI, KTÓRE
ROZUMIEJĄ, JAK TO JEST DOŚWIADCZAĆ DEPRESJI, MOŻE ZMNIJSZYĆ
POCZUCIE SAMOTNOŚCI. BUDOWANIE SILNEJ SIECI WSPARCIA
SKŁADAJĄCEJ SIĘ Z RODZINY, PRZYJACIÓŁ MOŻE ZAPEWNIĆ WSPARCIE
EMOCJONALNE I ZACHĘTĘ W TRUDNYCH CHWILACH.





SAMOOPIEKA: ANGAŻOWANIE SIĘ W CZYNNOCI, KTÓRE PRZYNOŚĄ RADOŚĆ LUB RELAKS, PRAKTYKOWANIE WSPÓŁCZUCIA DLA SIEBIE, WYZNACZANIE REALISTYCZNYCH CELÓW I RADZENIE SOBIE ZE STRESEM TO WAŻNE ASPEKTY SAMOOPIEKI DLA OSÓB CIERPIĄCYCH NA DEPRESJĘ. POŚWIĘCENIE CZASU DLA SIEBIE I ANGAŻOWANIE SIĘ W PRZYJEMNE ZAJĘCIA MOŻE POMÓC POPRAWIĆ NASTRÓJ I OGÓLNE SAMOPOCZUCIE.



TERAPIE ALTERNATYWNE: NIEKTÓRE OSOBY MOGĄ ZŁAGODZIĆ OBJAWY DEPRESJI DZIĘKI ALTERNATYWNYM TERAPIOM, TAKIM JAK AKUPUNKTURA, JOGA LUB SUPLEMENTY ZIOŁOWE. LECZ TE METODY NIE MOGĄ ZASTĘPOWAĆ PSYCHOTERAPII LUB LEKÓW.



[HTTPS://PACJENT.GOV.PL/ARTYKUL/PSYCHOTERAPIA](https://pacjent.gov.pl/artykul/psychoterapia)

CZEGO NIE MÓWIĆ OSOBIE Z DEPRESJĄ

OTRZĄSNIJ SIĘ

**TO WSZYSTKO JEST
W TWOJEJ GŁOWIE**



PO PROSTU ROZCHMURZ SIĘ



DRAMATUJESZ

WEŹ SIĘ W GARŚĆ

PO PROSTU MYŚL POZYTYWNIWIE

JESTEŚ LENIWIWY

WARTO ABY PODCHODZIĆ DO ROZMÓW Z EMPATIA, CIERPLIWOŚCIĄ I CHĘCIĄ SŁUCHANIA. OFEROWANIE WSPARCIA, ZROZUMIENIA I ZACHĘTY MOŻE ZNACZĄCO POMÓC OSOBIE CIERPIĄCEJ NA DEPRESJĘ POCZUĆ SIĘ WYSŁUCHANĄ I WSPIERANĄ. JEŚLI NIE JESTEŚ PEWIEN, CO POWIEDZIEĆ, PO PROSTU DAJ ZNAĆ, ŻE JESTEŚ PRZY NICH I CHCESZ ICH WYSŁUCHAĆ, CO MOŻE MIEĆ OGROMNE ZNACZENIE.

**DLA OSÓB CIERPIĄCYCH NA DEPRESJĘ WAŻNE JEST, ABY
ZWRÓCIŁY SIĘ O POMOC DO WYKWALIFIKOWANEGO
SPECJALISTY ZDROWIA PSYCHICZNEGO W CELU POSTAWIENIA
DIAGNOZY I PLANOWANIA LECZENIA.**



**PLANY LECZENIA POWINNY BYĆ DOSTOSOWANE DO
INDYWIDUALNYCH POTRZEB KAŻDEGO PACJENTA I MOGĄ
WYMAGAĆ PRÓB I BŁĘDÓW W CELU ZNALEZIENIA
NAJSKUTECZNIEJSZEGO PLANU LECZENIA.**



**DZIĘKI ODPOWIEDNIEMU LECZENIU, CIERPLIWOŚCI
I WSPARCIU WIELE OSÓB CHORYCH NA DEPRESJĘ MOŻE
DOŚWIADCZYĆ ZNACZNEJ POPRAWY W ZAKRESIE OBJAWÓW
I JAKOŚCI ŻYCIA.**

GDZIE SZUKAĆ POMOCY

 **116 123**


BEZPŁATNY KRYZYSOWY TELEFON ZAUFANIA DLA DOROSŁYCH
W KRYZYSIE EMOCJONALNYM, CZYNNY PRZEZ 7 DNI W TYGODNIU
W GODZ. 14.00–22.00

 **116 111**

BEZPŁATNY TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY, CZYNNY CAŁĄ
DOBĘ PRZEZ 7 DNI W TYGODNIU

 **121 212**

BEZPŁATNY TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI
I MŁODZIEŻY RZECZNIKA PRAW DZIECKA, CZYNNY CAŁĄ DOBĘ PRZEZ
7 DNI W TYGODNIU

 **22 635 09 54**

TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB STARSZYCH, CZYNNY W PONIEDZIAŁEK, ŚRODĘ,
CZWARTEK W GODZ. 17.00–20.00


[HTTPS://PACJENT.GOV.PL/AKTUALNOSC/JAK-POMOC-SOBIE-
I-INNYM-W-DEPRESJI](https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/jak-pomoc-sobie-i-innym-w-depresji)