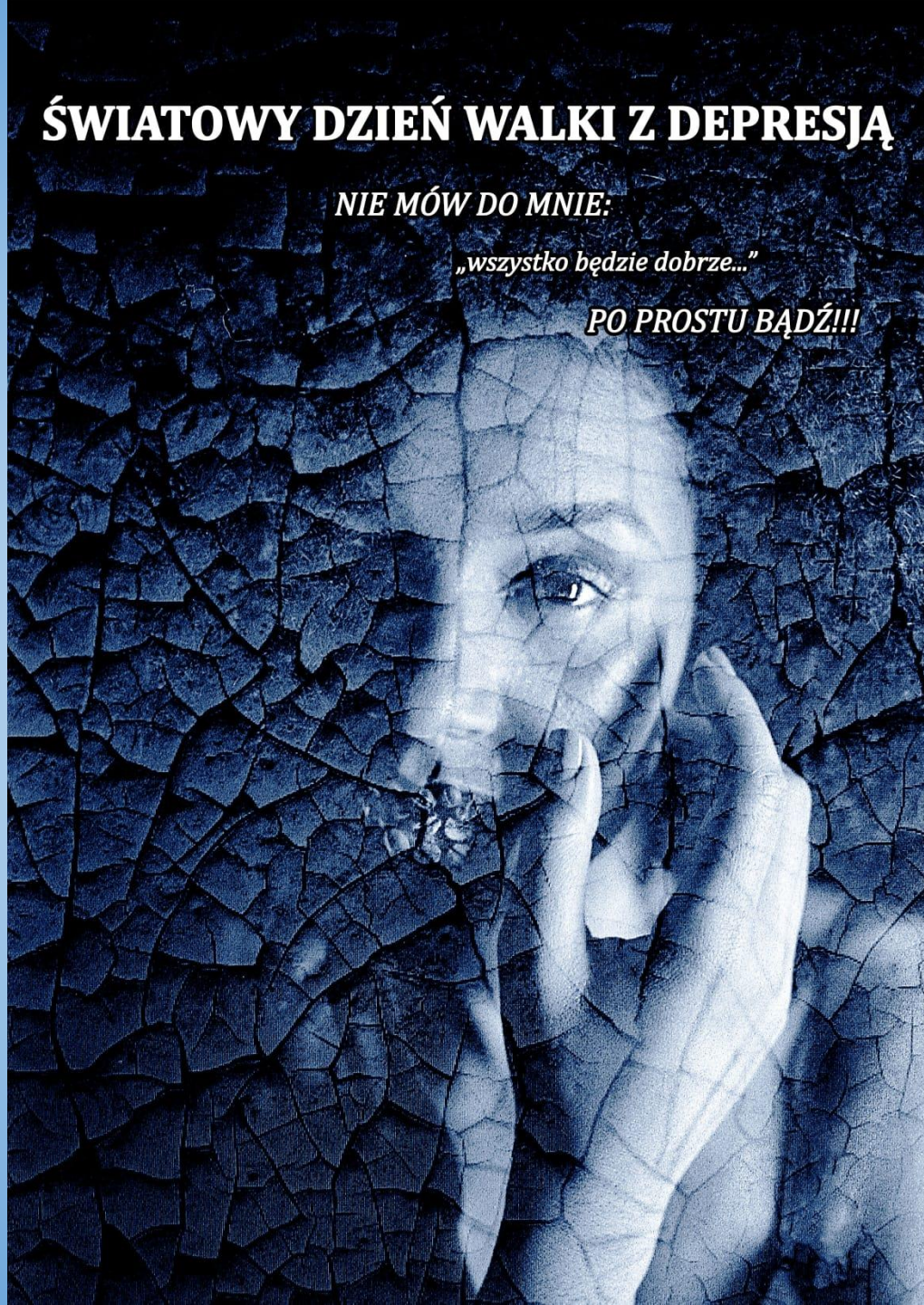


ŚWIATOWY DZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ

NIE MÓW DO MNIE:

„wszystko będzie dobrze...”

PO PROSTU BĄDŹ!!!



„Depresja nie wybiera słabych i ubogich. Jest chorobą demokratyczną. Podcina skrzydła nawet podczas najwyższego lotu.”

Anna Morawska



Depresja jest poważną i złożoną chorobą, WHO wskazuje, że objawia się ona smutkiem, utratą zainteresowań, poczuciem winy, zatraceniem przyjemności oraz niską samooceną. Cechują ją również zaburzenia snu, brak apetytu, osłabiona koncentracja, jak i uczucie zmęczenia. Depresja w znaczący sposób wpływa na życie osoby jej doświadczającej, na funkcjonowanie w każdym obszarze – zawodowym, rodzinnym, społecznym.

Depresja rzadko ma tylko jedną przyczynę, najczęściej wywoływana jest w wyniku różnorodnych złożonych czynników m.in. negatywne doświadczenia, ciężkie i długotrwałe choroby, czynnik genetyczny, cechy osobowości, przewlekły stres czy warunki życiowe. Współczesny rytm okołodobowy (mniej śpimy – więcej pracujemy) zwiększa prawdopodobieństwo rozregulowania cyklu dobowego, a to z kolei może mieć wpływa na regulację nastroju w związku z zaburzeniem fazy snu i aktywności.

Stokrotka stała się symbolem wsparcia oraz zrozumienia chorych na depresję - jest swoistym wyrazem solidarności z osobami, które zmagają się z tą chorobą.

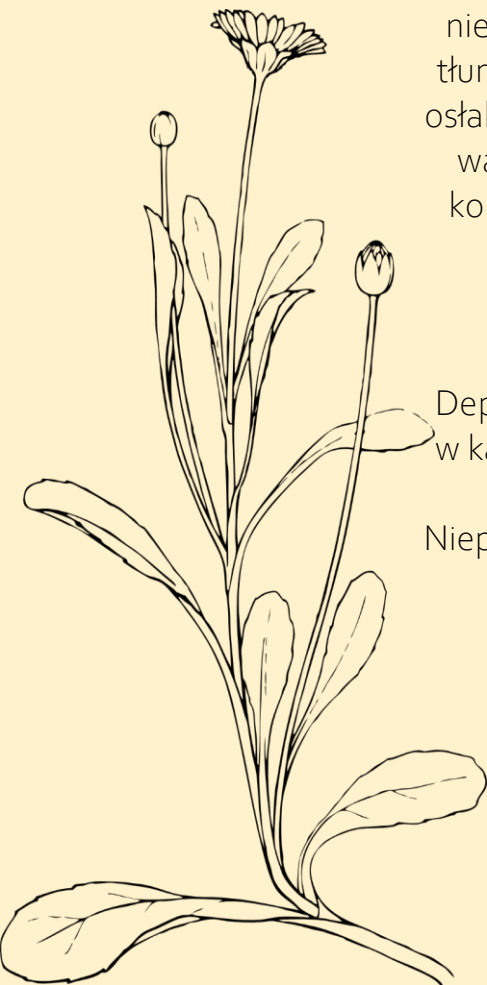


Depresja przywdziewa wiele form i uprzykrza życie wielu ludziom. Choć być może na depresję cierpi już 1-2% dzieci, to pojawia się ona zwykle dopiero w okresie dojrzewania. W którymś momencie swojego życia epizodu depresji doświadczy co czwarta kobieta i co ósmy mężczyzna.

Gdy się spojrzy z tej strony, depresja wydaje się „stanem umysłu”, który – raz wywołany – wpływa na nasze myśli, uczucia i zachowania. Nie należy się tego wstydzić. Istnieje wiele sposobów oddziaływania na tę stronę depresji.

Badania wykazały, że w czasie trwania depresji dochodzi do zmian chemicznych w mózgu. Zmienia się sposób przekazywania sygnałów między neuronami. Zmiany w mózgu oraz depresyjne zachowania obserwuje się również u zwierząt poddawanych przez pewien czas różnym rodzajom stresu.

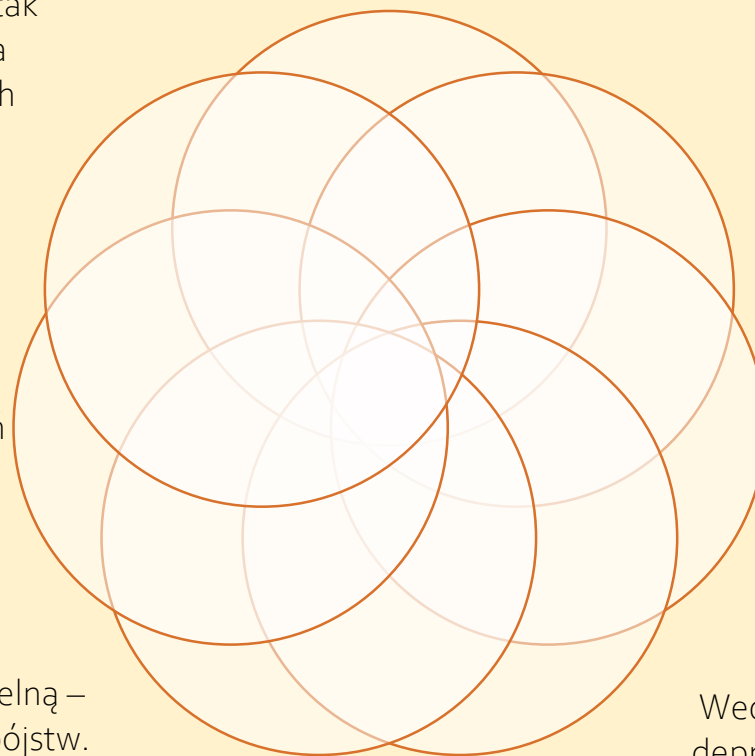
Depresja - co warto wiedzieć?



Osoba chorująca na depresję często nie dostrzega problemu, swój stan tłumaczy zmęczeniem, stresem czy osłabieniem organizmu – dlatego tak ważne jest, abyśmy reagowali na komunikaty i zachowanie naszych bliskich.

Depresja może dotknąć każdego, w każdym wieku. Nie wybiera płci czy zasobności portfela. Niepokojący jest wzrost rozpoznań u dzieci i młodzieży.

Depresja jest chorobą śmiertelną – najczęstszą przyczyną samobójstw. 40-80% chorych ma myśli samobójcze, 20-60% podejmuje próbę, a aż 15% skutecznie odbiera sobie życie.



Zaburzenie depresyjne jest **PRAWDZIWĄ CHOROBA**, która poważnie zakłóca życie codzienne. Nie należy traktować jej jako „gorszego czasu” czy „chwilowego załamania”.

Głównym objawem depresji jest ogólne pogorszenie samopoczucia, to oczywiście może przydarzyć się każdemu z nas – jeśli jednak taki stan utrzymuje się powyżej 2 tygodni i towarzyszą mu inne objawy – może to wskazywać na zaburzenie depresyjne.

Według szacunków NFZ (2023 r.) na depresję w Polsce może chorować aż 1,2 mln osób, a według WHO do 2030 r. depresja stanie się najczęściej występującą chorobą na świecie.

DEPRESJĘ MOŻNA SKUTECZNIE WYLECZYĆ!

JAK POMÓC OSOBIE W DEPRESJI?

Nie wahaj się prosić o pomoc
jeśli sytuacja Cię przytłacza,
pamiętaj aby zadbać również o
siebie!



Nie bagatelizuj problemu, nie
licz, że problem sam się
rozwiąże, w ten sposób jeszcze
nikogo nie wyleczono.

Nie należy „ożywiać” na siłę,
wyciągać na imprezy czy
uszcześliwiać – to nie niechęć w
stosunku do otoczenia, a stan
chorobowy. Możemy zachęcać,
ale stanowczo niewskazane jest
zmuszać.



PO PROSTU BĄDŹ BLISKO!



Twoja obecność jest nieoceniona we wsparciu osoby cierpiącej na depresję, zupełnie jak w przypadku innych schorzeń.



Dołóżmy wszelkich starań, aby nakłonić osobę chorą do podjęcia leczenia i bądźmy z chorym w trakcie tego procesu.



Warto zaznaczyć choremu, że depresję można skutecznie wyleczyć, że nie jest w tym wszystkim sam/sama.



Zwracajmy uwagę nawet na te najmniejsze gesty i oznaki poprawy, okazując wsparcie i zrozumienie – to dla chorego sygnał, że może się udać.

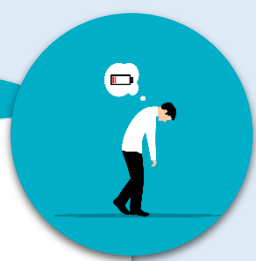


W zależności od stanu chorego **ZACHĘCAJMY** A **NIE ZMUSZAJMY** do aktywności np. wspólny spacer, sprzątanie czy zakupy.



Traktujmy chorego w sposób zwyczajny, nie izolując go od spraw rodzinnych, w tym również od codziennych zmartwień i kłopotów.

Zwracając się w taki sposób osiągniesz dokładnie odwrotny skutek, a chorą osobę wprowadzisz w jeszcze większe problemy i poczucie winy.



„nie wymyślaj”



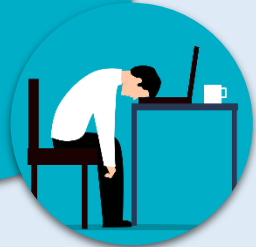
„to tylko gorszy humor”



„przestań się tak zamartwiać”



„czym ty się niby przejmujesz”



„ogarnij się”

Spróbuj tak!

„każdy ma
prawo do
słabości”

„jesteś dla mnie ważną
osobą”

„wierzę w ciebie”



„możesz na
mnie liczyć”

„mogę sobie
tylko
wyobrazić,
co
przeżywasz”



Przydatne linki:

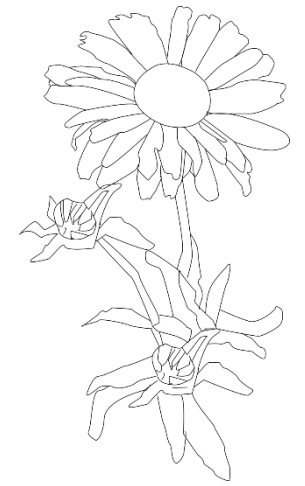
[Jak pomóc sobie i innym w depresji?](#)

[Raport NFZ o depresji](#)

[Kiedy smutek jest chorobą](#)

[forumprzeciwdepresji.pl](#)

[twarzedepresji.pl](#)



Pomocne telefony:

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

800 108 108

Bezpłatny telefon wsparcia, czynny od poniedziałku do niedzieli (z wyjątkiem dni świątecznych) w godz. 14.00–20.00

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