



**23 LUTEGO**  
**ŚWIATOWY DZIEŃ**  
**WALKI Z DEPRESJĄ**

# Co to jest depresja?

- Jest poważną chorobą, która znacząco obniża jakość życia we wszystkich jego obszarach. To powszechne zaburzenie zdrowia psychicznego, charakteryzująca się uporczywym smutkiem oraz niemożnością odczuwania przyjemności.
- Według Światowej Organizacji Zdrowia to jedna z najczęstszych chorób świata.
- Wymaga leczenia, które polega na stosowaniu leków oraz terapii.
- Nieleczona może prowadzić do stanów groźnych dla życia.



# Depresja to choroba, która dotyka:

dzieci  
i młodzież



osoby  
w wieku  
średnim



seniorów



# Objawy depresji

zaburzenia  
pamięci  
i koncentracji  
uwagi

spadek  
aktywności

zaburzenia  
rytmów  
dobowych

obniżona  
samocena



myśli  
samobójcze

problemy  
z mobilizacją  
do wszelkiego  
działania

zaburzenia  
łaknienia

bezradność  
i pesymizm

osłabienie  
oraz  
zmęczenie

negatywny  
obraz siebie

# Co czuje osoba z depresją?



uczucie samotności  
a jednocześnie lęk  
społeczny

Uczucie  
wyczerpania razem  
z niepokojem

poczucie winy  
razem z poczuciem  
bezwartościowości

poczucie  
bezczywności  
wraz z uczuciem  
przytłoczenia

brak nadziei  
oraz  
brak perspektyw

# Dbaj o swoje zdrowie psychiczne



myśl  
pozytywnie

nie zapomnij  
o aktywności  
fizycznej

nie tłum  
emocji

odżywiaj się  
zdrowo

spotykaj się  
z  
przyjaciółmi

# Do kogo zgłosić się o pomoc?



- Porozmawiaj z bliskimi o swoich trudnościach. Nie ukrywaj tego, co się z Tobą dzieje.
- Powiedz osobie dorosłej co czujesz.
- Poproś opiekuna prawnego, aby zapewnił Ci pomoc terapeutyczną.
- Zwróć się do wychowawcy lub pedagoga szkolnego - poproś o wsparcie.
- Skorzystaj z telefonu zaufania lub numeru do ośrodka interwencji kryzysowej.
- Nie zapominaj, że nie jesteś sam - są osoby, którym na Tobie zależy i które mogą Ci pomóc. Pozwól im na to.

# Co możesz zrobić jeśli wydaje Ci się, że masz depresję?



- Zaakceptuj to, że możesz mieć depresję.
- Porozmawiaj z kimś, komu ufasz o tym, co czujesz.
- Poszukaj fachowej pomocy.
- Nie izoluj się od rodziny i przyjaciół.
- Nie rezygnuj z zajęć, które sprawiały Ci przyjemność przed chorobą.
- Zadbaj o regularną aktywność fizyczną.
- Przestrzegaj nawyków związanych z regularnym spożywaniem posiłków i snem.
- Jeżeli masz myśli samobójcze, natychmiast poszukaj pomocy u innych.

Pamiętaj, że dzięki odpowiedniej pomocy możesz wyzdrowieć!



Telefon zaufania dla  
dzieci i młodzieży.

116 111



# W jaki sposób okazać wsparcie?

## To możesz powiedzieć:

Zrobimy coś razem?

Daj sobie czas.

Kocham Cię.

Widzę, że jest Ci ciężko.

Jestem przy tobie.

Jesteś dla mnie ważna/ważny.

Przykro mi, że tak się czujesz.

Masz moje wsparcie.

To nie Twoja wina.

Czy mogę Ci jakoś pomóc?

Możemy razem pomilczeć.

Nie jesteś sama/sam.

Nie ma nic złego w proszeniu o pomoc.

Jeśli chcesz porozmawiać, jestem.

Jesteś potrzebna/potrzebny.

Wierzę w ciebie.

Przytulić Cię?

Zawsze możesz na mnie liczyć.

# W jaki sposób okazać wsparcie?

## Tego nie mów:

Trzeba żyć dalej.

Weź się w garść.

Przestań się smucić.

Wiecznie masz jakiś problem.

Po prostu wyjdź do ludzi.

Coś jest z Tobą nie tak.

Przestań o tym myśleć.

Przejdzie Ci.

A ty znowu smutny?

Nie przesadzaj.

Każdy czasem tak się czuje.

Inni mają gorzej.

Przecież nie masz większych problemów.

Musisz się jakoś zmobilizować.

Za szybko się poddajesz.

# Czy zauważasz u swojego dziecka poniższe zachowania?



- Wycofanie z relacji z rówieśnikami,
- problemy z koncentracją,
- zaburzenia odżywiania oraz snu,
- apatia,
- brak energii,
- autoagresja,
- wybuchy złości oraz impulsywność,
- obniżony nastrój,
- nadmierny krytycyzm wobec siebie,
- gorsze wyniki w nauce,
- pogorszenie zdolności intelektualnych,
- samookaleczenie.

**TO MOŻE BYĆ DEPRESJA!**  
**ZGŁOŚ SIĘ DO SPECJALISTY!**

# Mity oraz fakty o depresji

**Depresja to nie choroba.**

Depresja jest poważną chorobą wpisaną do Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób.

**Depresja jest wynikiem trudnego wydarzenia.**

Depresja może rozwinąć się np. w przypadku problemów życiowych, ale czasami pojawia się również mimo braku widocznej przyczyny.

**Nie warto korzystać z pomocy psychiatry.**

Psychiatra to lekarz, a depresja to choroba, zdrowie psychiczne jest równie ważne jak fizyczne.



**“Depresja to choroba,  
która nie dotyka tylko umysłu,  
ale również ciała i duszy”**

**Marian Keyes**



**“Depresja to więzienie, w którym,  
znajdują się zarówno więzień,  
jak i okrutny strażnik”**

**Dorothy Rowe**



**“Depresja jest karmiona  
niewyleczonymi ranami  
na duszy”**

**Penelope Sweet**





**“Depresja jest jak ciemność,  
która pochłania całą Twoją  
energię, nadzieję i radość”**

**David Borenstein**



**“Depresja to nie tylko smutek.  
To uczucie pustki w środku ciebie,  
kiedy wszystko,  
co kiedykolwiek kochałeś,  
traci swój smak i sens”**

**Karolina Goceva**

**Nie jesteś sama/sam!**  
**Pozwól sobie pomóc:)**

