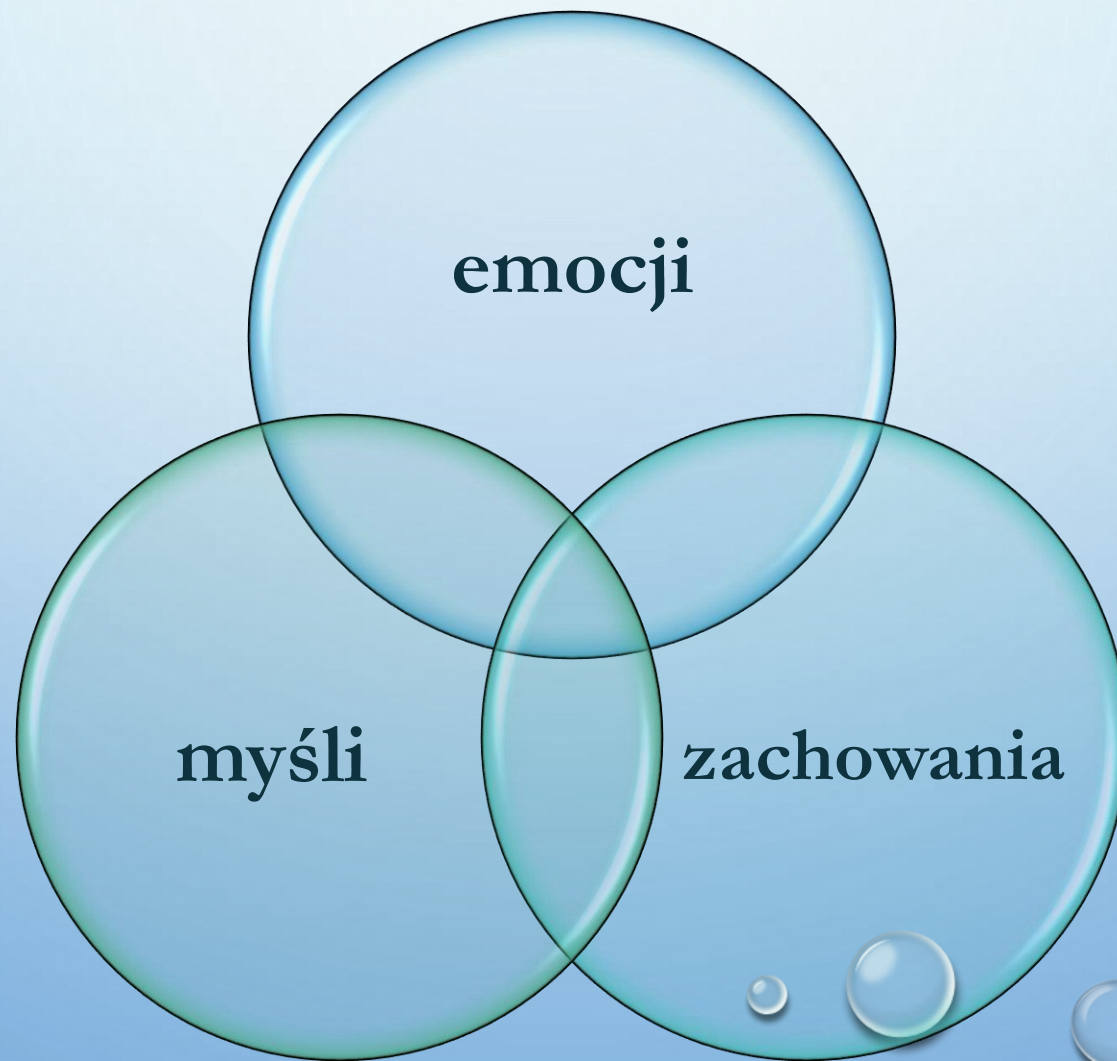


DEPRESJA

- Jak ją rozpoznać?
- Jak sobie z nią radzić?

Objawy depresji dotyczą sfer:



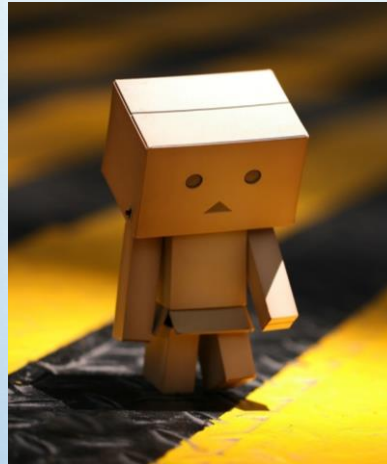
DEPRESJA TO NIE CHWILOWY SMUTEK



Chwilowy smutek związany z zawodem miłosnym lub utratą pracy nie jest depresją. Jeśli jednak stan przygnębienia lub wręcz rozpacz trwa dłużej niż dwa tygodnie, warto udać się do lekarza, bo być może to już jest depresja. Nieleczona może doprowadzić do tak zwanego stuporu, czyli stanu paraliżu, kiedy chory nie jest w stanie ruszyć ani ręką, ani nogą. Niebezpieczne mogą okazać się również myśli samobójcze, które towarzyszą osobom cierpiącym na depresję.

OBJAWY DEPRESJI

- Utrata energii i chęci do działania,
- Smutek,
- Brak motywacji,
- Zmiany nastroju – obojętność/zbyt silne reakcje emocjonalne,
- Utrata kontroli nad emocjami – płacz, wybuchy złości,
- Trudności w skupieniu uwagi,



- Pesymistyczna wizja przyszłości,
- Poczucie bezwartościowości,
- Nieostrzeganie i niedocenywanie własnych sukcesów,
- Wyolbrzymianie niepowodzeń,
- Unikanie kontaktu z innymi,
- Bezsenność/nadmierna senność.

Im wcześniej rozpoznamy stany depresyjne, tym
szybciej możemy zareagować

W udzielaniu pomocy ważne jest
jak najwcześniejsze rozpoznanie
problemu i udzielenie
odpowiedniego wsparcie.

Dlatego zawsze warto rozmawiać.



Bądźmy uważni!

Każda niepokojąca zmiana to powód -

- ☐ do zwrócenia szczególnej uwagi na swoich bliskich,
- ☐ do uważnej obserwacji,
- ☐ do rozmowy w relacji bliskości i akceptacji.

Dlatego:

- ☐ towarzysz, ale nie wyręczaj,
- ☐ słuchaj uważnie, znajdź czas na rozmowę,
- ☐ przyglądaj się z troską, ale nie ingeruj we wszystko,
- ☐ reaguj w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu.

Czynniki zwiększające ryzyko podjęcia próby samobójczej:

- Osamotnienie, stres, kryzys wartości, brak poczucia bezpieczeństwa,
- Pesymistyczna ocena swoich zasobów i talentów,
- Niedostrzeganie własnych sukcesów i bolesne poczucie porażki,
- Wycofanie się z kontaktów z rodziną i przyjaciółmi,
- Zmiana zachowania, wyraźne zmiany w nastroju,
- Ciągłe znudzenie, brak energii.
- Zachowania agresywne, impulsywne, przemoc,
- Używanie alkoholu, narkotyków i innych używek,
- Wcześniejsze samobójstwa w rodzinie,
- Tendencje do samookaleczania się,
- Mówienie o bezsensie życia,
- Ignorowanie pozytywnych komunikatów, nagród, pochwał.

Depresja to nie jest:

- ☐ dół,
- ☐ lenistwo,
- ☐ objaw dorastania,
- ☐ stan, który minie po zrobieniu czegoś przyjemnego.



CO MOŻEMY ZROBIĆ?	CZEGO NIE ROBIĆ?
	Nie bądź pasywny
Bądź zainteresowany, zwracaj uwagę na zmiany w zachowaniu	Nie pozostawiaj bez opieki i kontaktu
Zainicjuj rozmowę, rozprosz poczucie osamotnienia	Nie pouczaj Nie obwiniaj Nie krytykuj Nie praw kazań
Rozmawiaj wprost o zachowaniach samobójczych, żeby ocenić poziom ryzyka	Nie wpadaj w pułapkę poufności
Pomóż szukać rozwiązań i rozpraszaj poczucie bezradności	Nie daj się zwieść zapewnieniom, że kryzys minął

W PRZYPADKU DEPRESJI NALEŻY SZUKAĆ POMOCY W NASTĘPUJĄCYCH PLACÓWKACH:

- PORADNIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO,
- OŚRODKI INTERWENCJI KRYZYSOWEJ,
- PORADNIE PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE (DLA DZIECI I MŁODZIEŻY),
- SZPITALA PSYCHIATRYCZNE



To są instytucje funkcjonujące w całej Polsce, udzielające bezpłatnych usług.

JAK UCHRONIĆ SIĘ PRZED DEPRESJĄ?



NIE WOLNO
TŁUMIĆ SWOICH
UCZUĆ



SPOTYKAĆ
SIĘ Z LUDŹMI



NIE WOLNO SAMOTNIE
SPĘDZAĆ WIECZORÓW
NA ROZMYŚLANIACH



PRAWIDŁOWO
SIĘ ODŻYWIAĆ



**POZYTYWNE
MYŚLENIE
RÓWNIEŻ
CHRONI
PRZED
DEPRESJĄ!**



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

12 maja 2021 roku

