

MÓWIMY NIE DEPRESJI!

CZYM SĄ UCZUCIA?

Uczucia to refleksyjne stany mózgu wywołane przez emocje. Są one długotrwałe i stabilne.

CZYM SĄ EMOCJE?

Słowo **emocja** wywodzi się z łacińskiego *emovere*, co oznacza *poruszać, pobudzać, podniecać*. Bardzo trudno jest zdefiniować, czym są emocje – są one jednym z najbardziej elementarnych elementów ludzkiej psychiki.

CZYM SĄ EMOCJE?

Emocje są gwałtowne, lecz krótkotrwałe. Mogą następować jedna po drugiej. Zazwyczaj wiążą się z somatyczną reakcją organizmu (przyspieszenie oddechu, zaciskanie pięści, skurcze żołądka). **Emocje** zabarwiają wszystko, co się przeżywa.

CZYM SĄ NASTROJE?

Nastroje występują wtedy, kiedy umysł jest pod chwilowym działaniem emocji. Są one łagodne i niezbyt długie.

CZYM JEST DEPRESJA?

Gdyby **depresję** zdefiniować tylko na podstawie objawów można by ją opisać jako chorobę charakteryzującą się **brakiem radości** albo utratą zdolności zachwycania się czymkolwiek.

Każdy człowiek doświadcza w swoim życiu smutku i przygnębienia. Często określa to uczucie słowem „**depresja**”. Dla lekarza-psychiatry słowo to ma jednak całkiem inne znaczenie – opisuje taki stan smutku, który jest chorobą.

Depresja jest nazywana czasami **epidemią** XXI wieku.

CZYM JEST DEPRESJA?

Depresję można podzielić na wywołane przez widoczny czynnik zewnętrzny (czyli reaktywne) albo nie mające uchwytnej przyczyny (czyli endogenne).

Depresja (zespół depresyjny, zaburzenie depresyjne, zaburzenie afektywne) to rozpoznanie medyczne. Takie samo jak cukrzyca, czy nadciśnienie tętnicze. Jest więc stanem, który wymaga **leczenia**, a nie powinien być przyczyną wstydu czy poczucia winy.

CZYM JEST DEPRESJA?

Każdy odczuwa radość i smutek bez względu na pochodzenie, rasę, wyznanie, wykształcenie czy status materialny. Dlatego też każdy człowiek może w pewnym momencie swojego życia odczuwać **ciągły smutek, zmęczenie** czy **brak radości** z jakiegokolwiek codziennej czynności. Nie należy tego bagatelizować, gdyż to, co czujemy nie oznacza, że lenistwa, ale prawdopodobnie wymaga skorzystania z **pomocy psychiatry i psychologa**. Im szybciej chory zwróci się o pomoc, tym szybciej powinna wrócić radość z życia oraz zwyczajna aktywność.

JAK ODRÓŻNIĆ SMUTEK OD DEPRESJI?

Smutek to **emocja**. Może trwać kilka godzin, czasami kilka dni. Można sobie z nim poradzić na kilka sposobów – poprzez robienie przyjemnych rzeczy, uprawianie sportów, rozmowę z bliskimi.

Depresja to **choroba**. Trwa dłużej niż kilka dni. Sprawia, że nie ma się na nic ochoty, a zwykłe sposoby które pomagają przy smutku nie działają. Depresji nie można pokonać samemu ani nie przechodzi ona sama. Wymaga porady specjalisty oraz poddania się leczeniu.

JAK ODRÓŻNIĆ SMUTEK OD DEPRESJI?

O tym, czy mamy do czynienia z **depresją** jako zjawiskiem chorobowym, decydują:

- ❖ czas ich trwania
- ❖ nasilenie objawów
- ❖ wpływ na funkcjonowanie człowieka w życiu codziennym
- ❖ skuteczność leczenia farmakologicznego

Zaburzenia depresyjne należą do najbardziej rozpowszechnionych problemów zdrowotnych.

PRZYCZYNY DEPRESJI

Jedną z najważniejszych przyczyn pojawienia się **depresji** jest **utrata poczucia własnej wartości**. Związane jest to z kompleksami, które mogą być spowodowane wyglądem (brak akceptacji swojego ciała), wynikami w nauce czy naszym miejscem w hierarchii grupy społecznej. Inną przyczyną powstania **depresji** może być przesadnie negatywne postrzeganie świata i relacji między ludzkich. Jeśli osoba o takim nastawieniu nie osiągnie zakładanego celu, uważa że poniosła klęskę we wszystkich swoich przedsięwzięciach. Do depresji może prowadzić także poczucie winy, strachu przed odrzuceniem, wewnętrzna złość, która nie została wyładowana.



GŁÓWNE OBJAWY DEPRESJI TO:

UTRATA ZAINTERESOWAŃ

Chory **nie znajduje w niczym przyjemności**, nic go nie cieszy. Porzuca dawne zainteresowania, nie zajmuje się tym, co dotychczas lubił robić.

ZŁE SAMOPOCZUCIE FIZYCZNE

Inne niż typowe **dolegliwości bólowe**, nadmierne wyczulenie na punkcie funkcjonowania swojego organizmu (wyolbrzymianie dolegliwości fizycznych).

ZABURZENIA AKTYWNOŚCI

Brak energii, szybkie męczenie się, ciągłe uczucie **znużenia**. Chory jest osłabiony, **mało aktywny**, zmęczony. Wolno mówi i porusza się, codzienne czynności zajmują mu wiele czasu. Zadań wymagających więcej wysiłku (posprzątanie pokoju, odrabianie pracy domowej) w ogóle nie jest w stanie wykonać.

ZABURZENIA KONCENTRACJI

**Zaburzenia koncentracji uwagi i
zapamiętywania, które mogą
powodować problemy w nauce,
trudność w skupieniu uwagi,
precyzji i myślenia.**

ZABURZENIA CODZIENNEGO FUNKCJONOWANIA

Lepsze funkcjonowanie **w godzinach wieczornych** niż w ciągu dnia. Trudności z porannym wstawaniem, **zaburzenia snu** i apetytu, występuje nadmierna senność i osłabienie w ciągu dnia lub bezsenność i częste budzenie się w nocy. Nawet jeśli pacjent przesypia w łóżku pół dnia, to nie jest wypoczęty, taki **sen nie regeneruje**.

ROZDRAŻENIE

**Rozdrażnienie, przygnębienie,
zmienność nastroju, utrata zdolności
do odczuwania przyjemności.**

NISKIE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Niskie poczucie własnej wartości, negatywna ocena siebie, rzeczywistości i przyszłości. Chory uważa się za nieudacznika, surowo siebie ocenia, myśli, że spotkała go zasłużona kara.

IZOLOWANIE SIĘ

Izolowanie się – ograniczenie kontaktów z otoczeniem, zamykanie się w sobie.

ZACHOWANIA AUTODESTRUKCYJNE

Zachowania autodestrukcyjne:
używanie alkoholu, substancji
psychoaktywnych, samookaleczenia.
Chory, nie widząc szans na
poprawienie swojego stanu, coraz
częściej w śmierci dostrzega jedyne
wyjście. W konsekwencji prowadzi to
do **prób samobójczych.**

LĘK

Chory ma poczucie **zagrożenia** z niewiadomych powodów, dokucza mu **niepokój**, napięcie, oczekiwanie na najgorsze. Obawia się przyszłości, jest pesymistą

BRAK APETYTU

Następuje **spadek wagi**, chory **chudnie** kilka kilogramów w krótkim czasie.

PROFILAKTYKA DEPRESJI

Dbanie o **higienę psychiczną**, przestrzeganie **zdrowej diety** i stylu życia. Zapewnienie **odpowiedniej ilości snu i odpoczynku** z wykorzystaniem technik relaksacyjnych.

Prowadzenie **aktywnego stylu życia**, ponieważ ćwiczenia fizyczne mają niezwykle pozytywny wpływ na ciało i umysł.

PROFILAKTYKA DEPRESJI

CO MOGĄ ZROBIĆ DOROŚLI

Aby przeciwdziałać depresji wśród młodych ludzi, warto **wzmacniać i wspierać ich sprawczość i samodzielność**, pomagać im budować **stabilną samoocenę i realną ocenę** ich możliwości i oczekiwań. To zwiększy w nich odporność na ewentualne zagrożenia, należy uwrażliwiać młodych ludzi na czynniki ryzyka (stres, trudne doświadczenia życiowe, konflikty rodzinne, predyspozycje osobowościowe), przekazywać im wiedzę na temat choroby i korzyści, jakie mogą odnieść z prowadzenia zdrowego trybu życia.

PROFILAKTYKA DEPRESJI

CO MOGĄ ZROBIĆ DOROŚLI

Powinno się wzmacniać u nich także **umiejętności społeczne**. Jednocześnie warto promować wśród młodych osób. Nie wszystkie czynniki ryzyka można wyeliminować, jednak odpowiednie **działania profilaktyczne** mogą zmniejszyć ich wpływ i tym samym zmniejszyć ryzyko wystąpienia depresji

LECZENIE DEPRESJI

W leczeniu depresji, często łączy się **terapię farmakologiczną z psychoterapią** – warto połączyć terapię rodzinną, przy współpracy ze szkołą, z terapią indywidualną osoby chorej, ważne jest, by podjąć także działania psychoedukacyjne ukierunkowane na zrozumienie istoty choroby.

Istotne jest także uświadamianie rodziców i młodych ludzi, że warto dbać o relacje w rodzinie i pomagać im we wzajemnym rozumieniu swoich problemów i opinii.

LECZENIE DEPRESJI

Wyboru konkretnego **leku** dokonuje **lekarz**, biorąc pod uwagę zarówno wiek pacjenta, jak i nasilenie oraz rodzaj objawów. Zastosowanie leków jest **tylko częścią** kompleksowego programu terapeutycznego.

Farmakoterapia jest **zalecana**, jeżeli dotychczasowe **postępowanie psychoterapeutyczne** jest nieskuteczne, epizody depresji nawracają, przy dużym nasileniu objawów depresji, obecności nasilonych myśli i tendencji samobójczych, w depresji psychotycznej.

**DEPRESJA JEST
ULECZALNA!!!**

GDZIE ZNALEŹĆ POMOC

Odpowiednio przeprowadzone **leczenie** pozwala zmniejszyć ryzyko występowania kolejnych nawrotów choroby. Osoby, które podejrzewają u siebie depresję, bądź zauważają objawy u swoich bliskich powinny skontaktować się z **lekarzem psychiatrą**. **Pomoc psychiatryczną i psychologiczną** można uzyskać w **Poradni Zdrowia Psychicznego**, gdzie **lekarz** będzie mógł właściwie ocenić stan osoby chorej na depresję.

GDZIE ZNALEŹĆ POMOC

Na stronie Zintegrowanego Portalu Pacjenta (<https://zip.nfz.gov.pl/GSL/>) udostępnionego przez Narodowy Fundusz Zdrowia w zakładce **Gdzie się leczyć** znajdują się **aktualne** informacje o adresach, telefonach, lokalizacji i godzinach otwarcia ośrodków ochrony zdrowia/zakładów opieki zdrowotnej, w tym **specjalistycznych** Poradni Zdrowia Psychicznego oraz Centrów Zdrowia Psychicznego, gdzie można skonsultować się z **lekarzem psychiatrą** i otrzymać **kompleksową pomoc** w wypadku podejrzenia depresji.

GDZIE ZNALEŹĆ POMOC

W przypadku depresji należy szukać pomocy w następujących placówkach:

- **Poradnie Zdrowia Psychicznego,**
- **Ośrodki Interwencji Kryzysowej,**
- **Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne (dla dzieci i młodzieży),**
- **Szpitale psychiatryczne**

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

GDZIE ZNALEŹĆ POMOC

TELEFONY ZAUFANIA

- ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA – **(22) 484 88 01**
- ANTYDEPRESYJNY TELEFON FORUM PRZECIWKO DEPRESJI – **(22) 594 91 00**
- TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI – **116 111**
- TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI – **800 080 222**
- TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI W SPRAWIE BEZPIECZEŃSTWA DZIECI
– **800 100 100**
- DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA – **800121212**

GDZIE ZNALEŹĆ POMOC

POMOC ON-LINE

- Z konsultantami Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży można się również skontaktować, wysyłając anonimową wiadomość online przez www.116111.pl/napisz. Więcej informacji: www.116111.pl
- <https://stopdepresji.pl/antydepresyjny-telefon-zaufania/>

Opracował pedagog szkolny Paweł Kamiński na podstawie:

1. *„Depresja? Scenariusze zajęć edukacyjnych dla uczniów i rodziców”* Stowarzyszenie Producentów i dziennikarzy radiowych
2. Materiały informacyjne ze strony <https://wyleczdepresje.pl/depresja-mlodziencza/>
3. Materiały informacyjne ze strony <https://stopdepresji.pl/>