

# 23 luty 2024 r.

## ŚWIATOWY DZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ

**DEPRESJA** .....Ważne jest wiedzieć o tej chorobie coś więcej niż to „że jest to „obniżony nastrój” albo „że „człowiek chorujący na depresję nie wychodzi z domu”. Depresja to **POWAŻNA** , często niestety bagatelizowana choroba, która w wielu przypadkach prowadzi do bardzo przykrych konsekwencji. Zachęcam do zagłębienia wiedzy na jej temat a jeśli zajdzie taka potrzeba do korzystania ze specjalistycznej pomocy. Statystyki WHO nie pozostawiają złudzeń i mogą wzbudzać niepokój..... dzisiaj depresja zajmuje 3 miejsce jeśli chodzi o najczęściej występującą chorobę a w roku 2030 będzie **NAJCZĘŚCIEJ** występującą chorobą na świecie!!!! Jak jej zapobiegać? Jak ją rozpoznać ?,Jak z nią walczyć? Mam nadzieje , że wyjaśnią to poniższe infografiki. Zachęcam do lektury!

### • Depresja w liczbach



# • Depresja to choroba, a nie gorszy dzień.



**Jest chorobą ciała,** a nie tylko duszy.

**Można ją skutecznie leczyć,** również lekami.

**Nieleczona rozwija się.**

**Ma objawy,** po których można ją rozpoznać.

**Wymaga konsultacji ze specjalistą,** np. psychologiem, psychiatrą, lekarzem rodzinnym.

**Może dotknąć każdego,** w każdym wieku.

**Pogarsza jakość życia,** czasem prowadzi do śmierci.

**Nie jest wyborem** osoby chorej.

Dobrze, że jesteś. Bądź wrażliwy na symptomy depresji u osób w Twoim otoczeniu. Dowiedz się więcej na [www.dobrzezejestes.org](http://www.dobrzezejestes.org).

Materiał opracowany przez Fundację Dłam o.MiJ Zasady w ramach kampanii społecznej „Dobrze, że jesteś”. [www.dobrzezejestes.org](http://www.dobrzezejestes.org)

# • Czego nie mówić osobie w depresji?



**Nie bagatelizuj:** „wszyscy czasem mamy doła”.

**Unikaj mitów na temat depresji:** „leki na depresję oglupiają”.

**Unikaj pocieszania:** „wszystko będzie dobrze”.

**Nie oceniaj i nie krytykuj:** „inni mają gorzej”.

**Nie mów, że wiesz, co czuje osoba chora:** „wiem co czujesz”.

**Nie podważaj autorytetu lekarza:** „lekarze trują lekami, najlepsze są ziołowe preparaty”.

**Nie diagnozuj:** „nie jest aż tak źle”.

**Nie zastraszaj:** „jak się nie zmobilizujesz, koniec z nami”.

**Nie oferuj nieprofesjonalnej pomocy:** „najedz się słodyczy, mnie to zawsze pomaga”.

**Unikaj mówienia:** „Jestem przy Tobie”, „Widzę, że ci ciężko”, „Nie masz się czego wstydzić”, „Nie ma nic złego w prośeniu o pomoc”.

**W zamian za to możesz powiedzieć:** „Możesz na mnie liczyć?”, „Jak mogę Ci pomóc?”, „To nie Twoja wina.”, „Co mogę dla Ciebie zrobić?”, „Czy jest ktoś, kogo mam poinformować o twoim stanie?”.

Dobrze, że jesteś. Bądź wrażliwy na symptomy depresji u osób w Twoim otoczeniu. Dowiedz się więcej na [www.dobrzezejestes.org](http://www.dobrzezejestes.org).

Materiał opracowany przez Fundację Dłam o.MiJ Zasady w ramach kampanii społecznej „Dobrze, że jesteś”. [www.dobrzezejestes.org](http://www.dobrzezejestes.org)

# • **Konsekwencje** nieleczonej depresji:



- 1** Próby samobójcze, samobójstwa, samooleczenia
- 2** Dolegliwości psychosomatyczne: bóle w klatce piersiowej, bóle głowy, brzucha występujące bez określonych powodów
- 3** Ciągłe problemy z nastrojem, nad którymi trudno zapanować
- 4** Nawracające epizody depresji, które trwają coraz dłużej
- 5** Brak pewności siebie, wycofanie z relacji społecznych i samotność
- 6** Ciągłe zmęczenie
- 7** Problemy z uczeniem się i zaniedbywanie obowiązków
- 8** Nałogi
- 9** Rozwój zaburzeń lękowych w tym fobii szkolnej
- 10** Bulimia i anoreksja
- 11** Zawał, udar
- 12** Nadwaga, cukrzyca, miażdżyca

Dobrze, że jesteś. Bądź wrażliwy na symptomy depresji u osób w Twoim otoczeniu. Dowiedz się więcej na [www.dobrzezejestes.org](http://www.dobrzezejestes.org).

Materiał opracowany przez Fundację Dbam o Mój Zasięg w ramach kampanii społecznej „Dobrze, że jesteś” - [www.dobrzezejestes.org](http://www.dobrzezejestes.org)

# • **Depresja** - kiedy udać się do specjalisty?



- Niepokoi cię twój stan.**
- Objawy utrudniają ci realizowanie swoich zadań.**
- Objawy trwają dłużej niż 2 tygodnie.**
- Masz myśli samobójcze.**
- Już raz chorowałeś/teś na depresję.**
- Czujesz cierpienie i potrzebujesz wsparcia.**
- Dokonujesz samooleczeń.**
- Twoje samopoczucie wynika z sytuacji, z którą nie potrafisz sam/sama sobie poradzić.**

Dobrze, że jesteś. Bądź wrażliwy na symptomy depresji u osób w Twoim otoczeniu. Dowiedz się więcej na [www.dobrzezejestes.org](http://www.dobrzezejestes.org).

Materiał opracowany przez Fundację Dbam o Mój Zasięg w ramach kampanii społecznej „Dobrze, że jesteś” - [www.dobrzezejestes.org](http://www.dobrzezejestes.org)

# • Jak zapobiegać depresji?

 **dobrze,  
że jesteś**



- 1 Utrzymuj bliskie relacje z innymi.** 
- 2 Pamiętaj o aktywności fizycznej.** 
- 3 Zadbaj o odpowiednią dawkę snu.** 
- 4 Zdrowo się odżywiaj.** 
- 5 Unikaj papierosów, alkoholu i narkotyków.** 
- 6 Dbaj o higienę cyfrową, kontroluj czas poświęcony mediom społecznościowym.** 
- 7 Ćwicz odmawianie i ucz się asertywności.** 
- 8 Szybko interweniuj, kiedy masz obawy o swoje zdrowie, trzymaj się uzgodnionego planu leczenia.** 
- 9 Nazywaj i wyrażaj emocje, rozmawiaj o swoich problemach z innymi – nie dź się w sobie.** 
- 10 Ucz się wdzięczności, doceniaj wszystko.** 
- 11 Ceń relacje nie przedmioty, ceń wysiłek nie osiągnięcia.** 

**Dobrze, że jesteś.** Bądź wrażliwy na symptomy depresji u osób w Twoim otoczeniu. Dowiedz się więcej na [www.dobrzezejestes.org](http://www.dobrzezejestes.org).

Materiał opracowany przez Fundację Dobre o Mię Zasięg w ramach kampanii społecznej „Dobrze, że jesteś” [www.dobrzezejestes.org](http://www.dobrzezejestes.org)

Przygotowała Anna Zajler

W oparciu o kampanię społeczną „Dobrze, że jesteś!”