



Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

Na całym świecie z powodu depresji cierpi aż 350 milionów ludzi¹. To choroba o podstępным przebiegu, która jest jedną z głównych przyczyn samobójstw. Zapadają na nią dzieci, młodzież, dorośli i osoby starsze. W Polsce na depresję choruje 4 miliony osób.

Depresja jest chorobą, która może dotknąć każdego bez względu na wiek, status społeczny i popularność. Schorzenie jest podstępne, gdyż rozwija się powoli i przez wiele tygodni, dając nieznaczne objawy.

Szacuje się, że z powodu choroby cierpi w Polsce nawet 65% młodzieży, a 25% powinna być poddana leczeniu.

**W Polsce
na depresję choruje ok.
1,5 mln osób***

**Pamiętaj!
Skuteczne leczenie
depresji jest możliwe!**

**Dowiedz się więcej
www.wyleczdepresje.pl**

Ministerstwo Zdrowia

* dane: <https://forumprzeciwdepresji.pl/depresja/o-chorobie/statystyki>

obniżony nastrój

gorsze wyniki w nauce

zaburzenia snu

wybuchy złości

wycofanie z relacji z rówieśnikami

zaburzenia odżywiania

brak energii

apatia

pogorszenie zdolności intelektualnych

chwiejność nastroju

impulsywność

drażliwość

nadmierny krytycyzm wobec siebie

problemy z koncentracją

samookaleczanie

autoagresja



**TO MOŻE BYĆ
DEPRESJA!**

**ZGŁOŚ SIĘ
DO SPECJALISTY!**

Objawy depresji

osłabienie
oraz zmęczenie



spadek
aktywności



zaburzenia pamięci
i koncentracji uwagi

zaburzenie rytmów
dobowych
m.in. zaburzenia
rytmu snu

Nie bagatelizuj
niepokojących, utrzymujących się
ponad 2 tyg. symptomów!

obniżona
samocena



smutek

problemy
z mobilizacją
do wszelkiego działania

negatywny
obraz siebie



Ogólnopolski
Dzień Walki
z Depresją



Ministerstwo Zdrowia

www.wyleczdepresje.pl

Co możesz zrobić dla osoby w depresji?

- Dowiedzieć się o tej chorobie jak najwięcej
- Porozmawiaj z nią i spróbuj namówić na wizytę u psychiatry
- Być cierpliwym i wyrozumiałym
- Wysłuchać jej, gdy mówi o problemach
- Nie bagatelizować jej stanu
- Być przy niej i ją wspierać w trudnym czasie

Czego oczekuje osoba w depresji?

- Wyrozumiałości, ale nie litości
- Żebyś nie namawiał jej na aktywności, na które nie ma siły lub ochoty.
- Zrozumienia, że depresja jest chorobą.
- Pomocy w terapii.
- Cierpliwości większej niż zazwyczaj.
- Bycia przy niej, gdy ma gorszy czas.
- Pokazania jej, że jest dla Ciebie ważna.

Przykłady co ja, jako kolega/koleżanka, mogę zrobić, aby pomóc osobie chorej na depresję

powiadom osobę dorosłą o trudnościach, które zauważasz

zachęcaj osobę do kontaktu ze specjalistą



zaproponuj wspólną drobną aktywność, np. wspólny spacer

staraj się słuchać i nie oceniać tego, co mówi osoba chora
rozumiesz-pomagasz

zapisz jej jeden z darmowych numerów telefonu zaufania, np. 116 111 lub skorzystaj z telefonów na naszej stronie internetowej szkoły

JAK POZNAĆ DEPRESJĘ?



SMUTEK



OBNIŻONY
NASTRÓJ



DRAŻLIWOŚĆ



OBOJĘTNOŚĆ



WEWNĘTRZNY
LĘK



ZABURZENIA
KONCENTRACJI



UTRATA
APETYTU



ZABURZENIA SNU



MYŚLI
SAMOBÓJCZE



ZMĘCZENIE



SYMPTOMY UTRZYMUJĄ SIĘ
CO NAJMNIJ 2 TYG.

CZEGO NIE MÓWIĆ OSOBIĘ Z DEPRESJĄ?

Nie przejmuj się.

Nie męcz nas
swoimi problemami

Mnie też
dokuczano..
Skup się na nauce.

Ogarnij się.

Nie przesadzaj. Każdy
ma problemy.

Pobiegaj, zajmij
się czymś.

Wstań z łóżka.

Uśmiechnij
się.

Inni mają
gorzej.

Masz dzieci, musisz sobie
poradzić.

Nie użalaj się
nad sobą.

Weź się w
garść.
To wszystko
twoja wina.

Myśl pozytywnie
Trzeba żyć dalej
Wmawiasz
sobie.

Takie jest
życie.

Wiecznie masz
tylko problemy
Wyjdź do
ludzi.

Atencji
szukasz?
Co ty znowu
taki smutny.

Nie płacz tyle
Musisz być silny.
Zrób coś ze sobą

Gdybyś miała
depresję, to
byś nie jadła.

SŁOWA MURY