

23 luty 2024 r.

ŚWIATOWY DZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ

DEPRESJAWażne 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 znajdzie 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 nadzieję, 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.

Materiał opracowany przez Fundację Dłam o.MiJ Zasady w ramach kampanii społecznej „Dobrze, że jesteś”. www.dobrzezejestes.org

• Czego nie mówić osobie w depresji?



Nie bagatelizuj: „wszyscy czasem mamy doła”.

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

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

Unikaj pocieszania: „wszystko będzie dobrze”.

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.

Materiał opracowany przez Fundację Dłam o.MiJ Zasady w ramach kampanii społecznej „Dobrze, że jesteś”. 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.

Materiał opracowany przez Fundację Dbam o Mój Zasięg w ramach kampanii społecznej „Dobrze, że jesteś” - www.dobrzezejestes.org

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



- 1** Niepokoi cię twój stan.
- 2** Objawy utrudniają ci realizowanie swoich zadań.
- 3** Objawy trwają dłużej niż 2 tygodnie.
- 4** Masz myśli samobójcze.
- 5** Czujesz cierpienie i potrzebujesz wsparcia.
- 6** Już raz chorowałeś/teś na depresję.
- 7** Dokonujesz samooleczeń.
- 8** 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.

Materiał opracowany przez Fundację Dbam o Mój Zasięg w ramach kampanii społecznej „Dobrze, że jesteś” - 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.
Materiał opracowany przez Fundację Dobre o Mię Zasięg w ramach kampanii społecznej „Dobrze, że jesteś” www.dobrzezejestes.org

Przygotowała Anna Zajler

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