

## **Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją**

23 lutego przypada Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją. Obchody tego dnia mają na celu szerzenie w społeczeństwie świadomości nt. zaburzeń nastroju i tego, że wymagają one specjalistycznego leczenia. Depresja to nie 'moda' ani 'fanaberia', tylko poważna choroba, która znacząco wpływa na różne strefy funkcjonowania człowieka – jego samopoczucie, myśli, relacje z innymi ludźmi i z sobą samym.

Osoby chore na depresję odsuwają od siebie aktywności i ludzi, ulegają poczuciu bezbrzeżnego osamotnienia. **Często towarzyszą im trzy „BEZ”, czyli bezsilność, bezradność, beznadzieja.** Osoba cierpiąca na depresję ma poczucie pełnego wyczerpania. Zmęczenie towarzyszy jej właściwie przez cały czas, niezależnie od pory dnia. Depresja nazywana jest również chorobą braku energii.

W przypadku dostrzeżenia objawów depresji, do których należą m. in. smutek, apatia, drażliwość, zmęczenie, problemy ze snem lub z apetytem, spadek koncentracji i motywacji, zmniejszona zdolność do odczuwania przyjemności, dolegliwości bólowe oraz myśli o charakterze rezygnacyjnym lub samobójczym warto umówić się na wizytę do lekarza lub terapeuty.

**Depresję można (i należy!) leczyć; do bardzo skutecznych metod zalicza się połączenie farmakoterapii oraz psychoterapii.**

Depresja jest chorobą uwarunkowaną wieloczynnikowo (wyróżnia się m. in. czynniki genetyczne, biologiczne, psychologiczne i społeczne), która może dotknąć każdego z nas.

**Jeśli dostrzegasz u siebie objawy depresji (albo inne niepokojące sygnały) – nie zwlekaj, przyjdź – czekamy na Ciebie!**

W szkole możesz zgłosić się do psychologa lub pedagoga szkolnego; razem zastanowimy się, co robić dalej.

Jeśli chcesz wesprzeć osobę, która choruje na depresję, szanuj jej uczucia. Ponieważ nie wiesz, co czuje, nie zostawiaj jej samej, nie oceniaj, zapytaj, jak możesz jej pomóc, koniecznie namów tę osobę, żeby udała się do specjalisty.

**Powiedz o tym, że jesteś obok**

„Jestem tutaj, żeby Cię wspierać”

Powiedz wprost, że jesteś obok, że osoba chora jest dla Ciebie ważna i zawsze będziesz ją wspierać. To bardzo ważne, żeby miała poczucie, że nie jest sama w trudnym dla niej czasie.

**Słuchaj cierpliwie i nie przerywaj**

„Zawsze możesz na mnie liczyć”

Słuchaj uważnie tego, co bliska osoba ma Ci do powiedzenia. Być może będzie chciała podzielić się z Tobą wrażeniami z terapii lub opowiedzieć o uczuciach. Nie przerywaj, bądź cierpliwa/-y.

**Okaz zainteresowanie**

„Nie w pełni rozumiem, co masz na myśli, ale naprawdę Ci współczuję”

Dopytuj o kwestie, których nie rozumiesz. Poproś osobę bliską o wyjaśnienie, co dokładnie ma na myśli. Utrzymuj kontakt wzrokowy, pokaż, że zależy Ci na zrozumieniu emocji, które odczuwa.

### **Zachowuj się naturalnie**

„Kiedyś ten stan się skończy, a my nadal będziemy tu razem”

Staraj się zachowywać jak najbardziej naturalnie. Poruszaj tematy, które lubicie. Pozwól, by bliska osoba nadal mogła uczestniczyć w dotychczasowym życiu i miała możliwość oderwać się od trudnych myśli.

### **Wspieraj w kontynuowaniu terapii**

„Powoli poradzimy sobie”

Pamiętaj, że depresja to choroba, która wymaga leczenia. Bardzo ważne jest, by osoba Ci bliska rozpoczęła takie działania – a jeśli zabraknie motywacji, by je kontynuować – postaraj się dać jej wsparcie, by nie przerwała terapii.

### **Dostrzegaj starania i doceniaj je**

„Widzę jak bardzo się starasz i doceniam to”

Staraj się zauważać drobne gesty i starania, które bliska Ci osoba podejmuje. Być może pierwszy raz od dawna zaproponowała Ci wspólne wyjście – docień to. Będzie to dla niej bardzo motywujące.

23 lutego to Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją, choroba ta towarzyszy wielu ludziom, dlatego też powstały różnego rodzaju kampanie, fora internetowe oraz telefony zaufania, które podane są poniżej:

<http://www.stopdepresji.pl>

<http://www.forumprzeciwdepresji.pl>

<http://www.wyleczdepresje.pl>

Ważne telefony!!!

- (22) 484 88 01 Antydepresyjny Telefon Zaufania

- (22) 594 91 00 Antydepresyjny Telefon Forum Przeciwko Depresji

- 116 111 Telefon zaufania dla dzieci

# Objawy depresji

osłabienie  
oraz zmęczenie



spadek  
aktywności

zaburzenie rytmów  
dobowych  
m.in. zaburzenia  
rytmu snu



zaburzenia pamięci  
i koncentracji uwagi

obniżona  
samoocena



## smutek

problemy  
z mobilizacją  
do wszelkiego działania

negatywny  
obraz siebie



23 II

Ogólnopolski  
Dzień Walki  
z Depresją

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



Ministerstwo Zdrowia

[www.wyleczdepresje.pl](http://www.wyleczdepresje.pl)