

Czym jest DEPRESJA?

to choroba, a nie oznaka słabości, charakteryzuje się uporczywym smutkiem i utratą zainteresowania zajęciami, które na ogół sprawiają przyjemność



Co możesz zrobić, jeśli wydaje Ci się, że masz depresję?



Porozmawiaj z kimś, komu ufasz o tym, co czujesz. Większość z nas czuje się lepiej po rozmowie z kimś, komu na nas zależy

Zaakceptuj to, że możesz mieć depresję i dostosuj do tego swoje oczekiwania oraz to, że nie zawsze będziesz w stanie osiągać tyle, co zwykle



Poszukaj fachowej pomocy. Zaczynj od zgłoszenia problemu lekarzowi rodzinnemu, pielęgniarce środowiskowej albo innemu pracownikowi opieki zdrowotnej

Przestrzegaj nawyków związanych z regularnym spożywaniem posiłków i snem



Pamiętaj, że **dzięki odpowiedniej pomocy możesz wyzdrowieć**

Zadbaj o regularną aktywność fizyczną - chociażby krótki spacer



Nie rezygnuj z zajęć, które sprawiały Ci przyjemność przed chorobą

Unikaj alkoholu lub ogranicz jego spożycie i nie używaj narkotyków - mogą one pogłębiać depresję



Nie izoluj się. Pozostawaj w kontakcie z rodziną i przyjaciółmi

Jeżeli masz myśli samobójcze, natychmiast poszukaj pomocy u innych osób

DEPRESJA TO WIĘCEJ NIŻ SMUTEK!

Poznaj objawy tej najczęściej występującej choroby psychicznej:

Utrata radości życia, obniżony nastrój, drażliwość, płacz bez powodu

Brak reaktywności – nastrój nie zmienia się, nawet gdy doświadczamy rzeczy pozytywnych i radosnych

Myślenie depresyjne, obniżona samoocena, permanentne poczucie winy, niedostrzeganie żadnych perspektyw dla swojego życia

Stopniowe ograniczanie aktywności tj. uprawianie sportu, oddawania się swojemu hobby, spotykanie się z znajomymi; aż do całkowitej abulii, czyli sytuacji, kiedy chory nie wstaje z łóżka, nie dba o higienę, porządek w mieszkaniu itd.

Zaburzenia snu – trudności z zasypianiem bądź wybudzanie się nad ranem bez możliwości ponownego zaśnięcia

Brak apetytu

Dobowe wahania nastroju – najgorsze samopoczucie jest rano, stąd pacjent ma problemy, by wstać, rozpocząć dzień; popołudniami czuje się zdecydowanie lepiej

Pogorszenia pamięci i funkcji poznawczych

Nasilony lęk



Gdy ktoś z twoich bliskich cierpi na depresję

Nie mów:



- * Ogarnij się!
- * Przesadzasz...
- * Przestań się użalać!
- * Uśmiechnij się
- * Inni mają gorzej
- * Jutro będzie lepiej
- * Wyjdź do ludzi, rusz się...
- * To przez lenistwo!
- * Wmawiasz sobie...
- * Daj spokój !
- * Mam ciebie dosyć i tego marudzenia!

Powiedz:



- * Jestem z Tobą
- * Widzę, że bardzo cierpisz...
- * Jak mogę Ci pomóc?
- * Nie wiem co czujesz, ale szanuję to...
- * Nie zostawię Cię
- * Zaufaj mi, chcę ci pomóc
- * Nie poddawaj się, wyjdiesz z tego
- * Jesteś dla mnie bardzo ważny/a
- * Koniecznie idź do specjalisty!