

# **OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ**

**23 LUTEGO 2021**



DEPRESJA – NIEZALEŻNIE OD NAZWY TOWARZYSZY KOLEJNYM POKOLENIOM.



WEDŁUG ŚWIATOWEJ ORGANIZACJI ZDROWIA DEPRESJA, NA KTÓRĄ OBECNIE CIERPI PONAD 350 MILIONÓW OSÓB, W 2020 ROKU STAŁA SIĘ DRUGIM PO CHOROBAH UKŁADU KRAŻENIA NAJWIĘKSZYM PROBLEMEM ZDROWOTNYM NA ŚWIECIE.

**NA DEPRESJĘ CIERPI CORAZ WIĘCEJ DZIECI – 2% I NASTOLATKÓW –  
8-10%.**

**SZEROKO ROZUMIANE ZABURZENIA DEPRESYJNE MOGĄ WYSTĘPOWAĆ  
NAWET U 20-30% MŁODYCH LUDZI.  
DEPRESJA JEST CHOROBA, KTÓRĄ SIĘ LECZY!**



# JAK ODRÓŻNIĆ ZWYKŁY SMUTEK OD DEPRESJI?

## Smutek

- ✓ EMOCJA WYWOŁANA JAKIMŚ WYDARZENIEM/WYDARZENIAMI
- ✓ KRÓTKOTRWAŁY – OD KILKU MINUT DO KILKUNASTU GODZIN
- ✓ PROPORCJONALNY DO PRZYCZYNY, KTÓRA GO WYWOŁAŁA
- ✓ NIE WPŁYWA ZNACZĄCO NA CODZIENNE FUNKCJONOWANIE

## Depresja

- ✓ ZABURZENIE ZDROWIA
- ✓ DŁUGOTRWAŁY STAN OBNIŻENIA NASTROJU
- ✓ WSPÓLISTNIEJĄCE OBJAWY
- ✓ REAKCJE EMOCJONALNE NIE PROPORCJONALNE DO PRZYCZYNY JE WYWOŁUJĄCYCH
- ✓ UNIEMOŻLIWIA CODZIENNE FUNKCJONOWANIE

# OBJAWY DEPRESJI

- ✓ DŁUGOTRWAŁE OBNIŻENIE NASTROJU (DWA – TRZY TYGODNIE)
- ✓ ZABURZENIA SNU: BEZSENNOŚĆ LUB NADMIERNA SENNOŚĆ
- ✓ ZABURZENIA ODŻYWIANIA: UTRATA LUB WZMOŻENIE APETYTU
- ✓ SPOWOLNIENIE – ZMNIEJSZONA AKTYWNOŚĆ PSYCHORUCHOWA
- ✓ ZABURZENIA KONCENTRACJI UWAGI
- ✓ ANHEDONIA – OBNIŻONA ZDOLNOŚĆ DO PRZEŻYWANIA PRZYJEMNOŚCI

# OBJAWY DEPRESJI

- ✓ PRZESADNE POCZUCIE WINY
- ✓ PESYMIZM
- ✓ NISKIE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI
- ✓ LĘKI
- ✓ BÓLE PSYCHOSOMATYCZNE (BÓL GŁOWY, BRZUCHA ITP.)
- ✓ MYŚLI REZYGNACYJNE, POCZUCIE BEZSENSU ŻYCIA

**GDY OBJAWY TRWAJĄ DŁUŻEJ NIŻ DWA TYGODNIE KONIECZNIE TRZEBA SKONTAKTOWAĆ SIĘ ZE SPECJALISTĄ (PSYCHOLOGIEM, PSYCHIATRĄ)!**



CORAZ WIĘCEJ DZIECI I NASTOLATKÓW CIERPI NA RÓŻNEGO RODZAJU  
ZABURZENIA NASTROJU.

DEPRESJA MŁODZIEŃCZA CZĘSTO JEST BAGATELIZOWANA PRZEZ OSOBY  
DOROSŁE Z OTOCZENIA CHOREGO I TŁUMACZONA JEST MŁODZIEŃCZYM  
BUNTEM.



# OBJAWY DEPRESJI U MŁODZIEŻY

- ✓ DRAŻLIWOŚĆ, CHWIEJNOŚĆ NASTROJU, IMPULSYWNOŚĆ, POBUDZENIE PSYCHORUCHOWE
- ✓ WYBUCHY GNIEWU, NIEZROZUMIAŁEGO ROZDRAŻNIENIA, PŁACZU, KRZYK
- ✓ OBNIŻONY NASTRÓJ, APATIA, NIECHĘĆ DO AKTYWNOŚCI, KTÓRE WCZEŚNIEJ SPRAWIAŁY RADOŚĆ
- ✓ WYCOFANIE Z RELACJI Z RÓWIEŚNIKAMI I RODZINĄ, BRAK ENERGII, BEZCZYNNOŚĆ
- ✓ POGORSZENIE ZDOLNOŚCI INTELEKTUALNYCH: PROBLEMY Z KONCENTRACJĄ, PAMIĘCIĄ, GORSZE STOPNIE W SZKOLE
- ✓ ZMIANA APETYTU: JEGO BRAK – CHUDNIĘCIE LUB PRZECIWNIE – OBJADANIE SIĘ
- ✓ ZBYT MAŁO LUB ZBYT DUŻO SNU – NOCNA AKTYWNOŚĆ, NIECHĘĆ DO WSTAWANIA RANO



# OBJAWY DEPRESJI U MŁODZIEŻY

- ✓ POCZUCIE BEZNADZIEI
- ✓ ZANIECHANIE DBAŁOŚCI O WYGLĄD
- ✓ KRYTYCYZM WOBEC SIEBIE, NADWRAŻLIWOŚĆ Z POWODU ODRZUCENIA, POCZUCIE WINY
- ✓ USKARŻANIE SIĘ NA DOLEGLIWOŚCI FIZYCZNE – BÓLE GŁOWY, BRZUCHA, MIĘŚNI
- ✓ AUTOAGRESJA – SAMOOKALECZANIE SIĘ, ODURZANIE SIĘ
- ✓ ZAINTERESOWANIE TEMATYKĄ ŚMIERCI, SAMOBÓJSTW
- ✓ CZĘSTE NIEOBECNOŚCI W SZKOLE, UNIKANIE JEJ, GORSZE WYNIKI W NAUCE
- ✓ UCIECZKA PRZED WYSIŁKIEM

# PRZYCZYNY DEPRESJI

- ✓ SYTUACJE I WYDARZENIA ŻYCIOWE:
  - ZABURZONE RELACJE Z RODZICAMI
  - TRAUMY
  - TRUDNE DOŚWIADCZENIA
  - ŚMIERĆ BLISKIEJ OSOBY
  - UTRATA PRACY, ROZWÓD ITP.
- ✓ OBECNOŚĆ PRZEWLEKŁEJ CHOROBY, NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ → OSOBY CIERPIĄCE NA ZABURZENIA ZE SPEKTRUM AUTYZMU (NP. ZESPÓŁ ASPERGERA) CZĘSTO CHORUJĄ NA DEPRESJĘ
- ✓ UWARUNKOWANIA GENETYCZNE → OSOBA, KTÓRA MA RODZICA, KTÓRY MIAŁ EPIZOD DEPRESYJNY JEST 2 DO 4 RAZY BARDZIEJ NARAŻONA NA DEPRESJĘ W SWOIM ŻYCIU
- ✓ UZALEŻNIENIA OD SUBSTANCJI STOSOWANYCH W CELU ZMNIEJSZENIA LĘKU – ALKOHOL, LEKI, NARKOTYKI
- ✓ - ZABURZENIA FUNKCJONOWANIA MÓZGU – NA POZIOMIE NEURONALNYM LUB HORMONALNYM

W głowach się ładnie przewracają, kiedy nie było depresji.

Zajmij się czymś pożytecznym, to ci smutki wylecą z głowy.

Baw się, ciesz, masz jedno życie...

Przesadzasz, nic się nie dzieje...

Srejsz masz, a nie depresję...

Maś śmiecie jest tyle nieszczęść, twoje przy nich to pestka.

Wiesz się za nic, że ci smutki wyjadą z głowy.

Uśmiechnij się

Przejdzie ci...

Nie bądź dzieckiem, życie takie jest...

Znajdź sobie jakiś hobby

Nikt nie mówi, że będzie łatwo...

Przestań się nad sobą użalać.

Te wszystko jest w twojej głowie, sam sobie to robisz.

Zajmij się tymi, którzy naprawdę mają ciężko...

Ogarnij się, weź się w garść.

Wydź do ludzi

**NIE MÓW TAKICH RZECZY OSOBIE CHOREJ NA DEPRESJĘ...**

WWW.ISTRIS.ORG

## CO MÓWIĆ DO OSOBY Z DEPRESJĄ?

Jestem po  
Twojej  
stronie.

Pomogę Ci  
z tego wyjść.

Kocham  
Cię :)

Jestem  
z Tobą.

Masz moje  
wsparcie.

Jak mogę Ci  
pomóc?

Jestem  
obok  
Ciebie.

Jeśli chcesz  
porozmawiać,  
jestem.

Przytulić  
Cię?

Pamiętaj,  
że jestem.

Bardzo mi  
na Tobie  
zależy.

Nie  
obwiniaj  
się.

Zawsze  
możesz  
na mnie  
liczyć.

Może  
zrobimy  
coś  
razem?

Jesteś dla  
mnie  
ważny/a.

Jestem  
i zawsze będę  
przy Tobie.

Daj sobie  
czas.

*Stowarzyszenie Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna  
w Żelazowie  
Genina Spindel psycholog*

# JAK SOBIE RADZIĆ Z DEPRESJĄ ?

- ✓ KONTAKT ZE SPECJALISTĄ – PSYCHOLOGIEM LUB PSYCHIATRĄ
- ✓ KONSULTACJA ZE SZKOLNYM PSYCHOLOGIEM LUB PEDAGOGIEM
- ✓ ROZMOWA Z ZAUFANĄ OSOBĄ - PRZYJACIELEM
- ✓ ŚWIADOMOŚĆ TEGO, ŻE NIE JESTEŚ SAM / SAMA
- ✓ FARMAKOTERAPIA
- ✓ PSYCHOTERAPIA



# JAK SOBIE RADZIĆ Z DEPRESJĄ?

## BINGO SAMOOPIEKI



POPROSILEM KOGOŚ  
O POMOC



WZIALEM PRYSZNIC /  
GORĄCĄ KĄPIEL



SKUPIEM SIĘ  
NA MOICH EMOCJACH



SPAŁEM  
7-9 GODZIN



SPRAWILEM SOBIE  
PRZYJEMNOŚĆ



ZJADLEM COŚ  
ZDROWEGO



PILEM  
WODĘ



PRAKTYKOWAŁEM  
UWAŻNOŚĆ



WSŁUCHIWAŁEM SIĘ  
W SWOJE CIAŁO



DOBRCZE SIĘ  
BAWIŁEM



SPĘDZIŁEM CZAS NA  
ŚWIEŻYM POWIETRZU



SPĘDZIŁEM CZAS  
ZE ZNAJOMYMI



ZREALIZOWAŁEM  
CEL



ZNALAZŁEM CZAS  
DLA SAMEGO SIEBIE



REALIZOWAŁEM  
SWOJĄ PASJĘ /HOBBY



SPRÓBOWAŁEM  
CZEGOŚ NOWEGO

P·T·D·B·T



# JAK SOBIE RADZIĆ Z DEPRESJĄ U INNYCH?



## GIVE

### **G**entle (delikatnie)

Nie atakuj drugiej osoby    Nie krzycz  
Nie groź    Nie obrażaj

### **I**nterested (z zainteresowaniem)

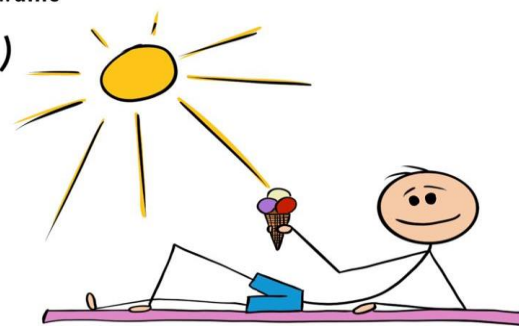
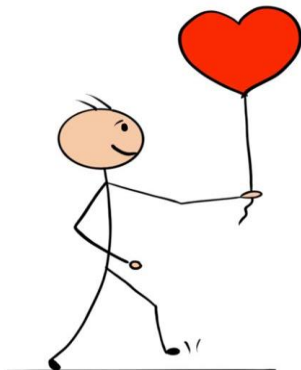
Nie przeszkadzaj  
Bądź cierpliwy

### **V**alidate (uprawomocnij)

Bądź obecny  
Spróbuj odczytać jej/jego zachowanie i jak się czuje  
Spróbuj zrozumieć jej/jego zachowanie

### **E**asy manner (na luzie)

Zmień swoje nastawienie  
Bądź radosny



KKK

# KILKA SŁÓW O EMOCJACH...

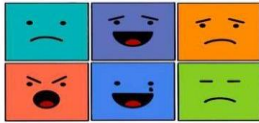
## DBT Porada Dnia:

### EMOCJE

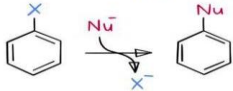
Emocje nie są ani dobre ani złe.



Uczucia po prostu są, istnieją.



Nieważne jaką emocję odczuwasz,  
w końcu inna zajmie jej miejsce.



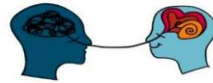
Silne emocje tylko sprawiają  
wrażenie prawdziwych.



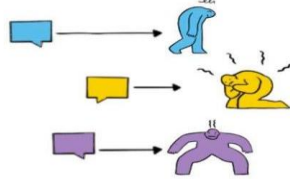
"Bądź gotów na radykalną akceptację Twoich emocji kiedy się pojawiają i rosną w siłę."

Andy Andrea Pandy

Emocje to nie fakty.



Wszystko co musisz zrobić  
to rozpoznać emocję i ją poczuć.



Kiedy czujesz silną emocję  
nie musisz działać zgodnie z nią.



Emocje nie trwają wiecznie.



Ocenianie Twoich emocji nie jest pomocne.



Jest różnica pomiędzy posiadaniem emocji,  
a działaniem pod wpływem emocji.



Nie możesz pozbyć się emocji,  
bo pełnią ważne funkcje dla przeżycia.



KKK

# PAMIĘTAJ!

DEPRESJA JEST CHOROBA, KTÓRĄ DA SIĘ WYLECZYĆ I TRZEBA LECZYĆ

PROSZENIE O POMOC JEST OZNAKĄ SIŁY, A NIE SŁABOŚCI

KAŻDY Z NAS BEZ WZGLĘDU NA WIEK, WYKSZTAŁCENIE I PŁEĆ POTRZEBUJE  
CZASEM POMOCY DRUGIEGO CZŁOWIEKA

KRYZYSY SĄ NORMALNYMI ETAPAMI ROZWOJU W ŻYCIU

TWOJE ZDROWIE I ŻYCIE JEST ZAWSZE NAJWAŻNIEJSZE

NIE JESTEŚ SAM/SAMA

# GDZIE SZUKAĆ POMOCY ?

ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA **(22) 484 88 01**

ANTYDEPRESYJNY TELEFON FORUM PRZECIWKO DEPRESJI **(22) 594 91 00** – CZYNNY W KAŻDĄ ŚRODĘ I CZWARTEK  
OD 17:00 DO 19:00

TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY **116 111** – CZYNNY CODZIENNIE OD 12:00 DO 22:00

BEZPŁATNY TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY **800 080 222**

[HTTPS://FORUMPRZECIWDEPRESJI.PL](https://forumprzeciwdepresji.pl)

[HTTPS://STOPDEPRESJI.PL/](https://stopdepresji.pl/)

# W PREZENTACJI WYKORZYSTANO MATERIAŁY :

- ✓ FILMOWA LEKCJA WYCHOWAWCZA: O DEPRESJI - INTERDYSCYPLINARNY PROGRAM EDUKACJI MEDIALNEJ „KINOSZKOŁA”
- ✓ FORUMPRZECIWDEPRESJI.PL
- ✓ STOPDEPRESJI.PL
- ✓ WIKIPEDIA.PL

A. CHABERSKA, K. KĘDZIERAWSKA