

Gdzie szukać pomocy?

116 123 Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych. Można dzwonić codziennie, od poniedziałku do niedzieli (z wyjątkiem dni świątecznych!), w godz. 14.00-22.00.

116 111 Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży. Można dzwonić codziennie, od poniedziałku do niedzieli, w godz. 12.00-02.00.

800 70 22 22 Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego – bezpłatny telefon czynny całą dobę (24h).

800 12 12 12 Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka. Codziennie, od poniedziałku do piątku, w godz. 8.15-20.00. Pod numer Dziecięcego Telefonu Zaufania mogą również dzwonić osoby dorosłe, by zgłosić problemy dzieci.

22 635 09 54 Telefon zaufania dla osób starszych. Można dzwonić w poniedziałki, środy i czwartki w godzinach 17.00-20.00. Dyżur na temat choroby Alzheimera: środa w godz. 14.00-16.00.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE



pacjent.gov.pl

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

DEPRESJA



Nie oceniaj - wspieraj!

Depresja statystycznie

Ponad połowa Polaków deklaruje, że zauważyła oznaki depresji u kogoś ze swojego otoczenia. Wciąż nie umiemy jednak swobodnie rozmawiać o tej chorobie, a 81% badanych twierdzi, że depresja jest chorobą wstydliwą i nie należy się z nią afiszować.

DEPRESJA - rozmawiajmy o niej



Czym jest depresja

Według Światowej Organizacji Zdrowia depresja w roku 2020 będzie drugim najpoważniejszym problemem zdrowotnym świata.

Depresja to grupa zaburzeń o podobnych objawach, zarówno psychicznych, jak i fizycznych – obniżony nastrój to jedna z nich.

W depresji prawie zawsze występuje smutek, jednak często nie oznacza on depresji.

Ważne jest jego nasilenie i czas trwania – jeśli ktoś stale (przez większą część dnia, min. 2 tyg.) odczuwa głęboki smutek, to prawdopodobnie możemy mieć do czynienia z depresją.

Grupy charakteryzujące się wysokim ryzykiem zachorowania:

- osoby młode, dojrzewające,
- kobiety w okresie okołoporodowym,
- osoby w wieku podeszłym,
- osoby, które przeżyły w życiu epizod depresyjny,
- osoby narażone na przewlekły stres życiowy.

Jakie objawy i zachowania powinny budzić niepokój?

- obniżenie nastroju i przeżywania;
- poczucie smutku i przygnębienia;
- wahania nastroju – obniżona kontrola nad emocjami, częsty płacz lub odwrotnie – wzmożona impulsywność;
- w depresji mogą się pojawić problemy w codziennym funkcjonowaniu – kłopoty ze wstaniem z łóżka, ubraniem się czy pójściem do pracy;
- relacje z rodziną i bliskimi zostają zaburzone, ponieważ osoba zmagająca się z depresją nie jest w stanie racjonalnie wytłumaczyć, dlaczego najprostsze czynności sprawiają jej trudność, przestaje zabiegać o uwagę i nie poświęca czasu innym;
- niechęć do życia, poczucie bezsensu, bezsilności i beznadziei, ale także zaniziona samoocena i umniejszanie swoich dokonań np. „Jestem beznadziejny”, „Nie dam rady”, „Nic nie potrafię”, „Nic mi nie wychodzi”;
- zaburzenia snu, brak apetytu oraz lęk, którego chory nie jest w stanie określić.

Trzeba jednak pamiętać, że depresja nie zawsze objawia się obniżonym nastrojem i przygnębieniem, a chory może przybierać maski, które utrudniają zdiagnozowanie choroby.

O przyczynach depresji, objawach, profilaktyce i leczeniu można przeczytać na stronie internetowej www.wyluczdepresje.pl (MZ)

Jak wspierać chorego na depresję?

1. Należy unikać łatwego pocieszania i komunałów. To bardzo zraza osoby chore i sprawia, że czują się jeszcze bardziej niezrozumiane i samotne np. tj. przesadzasz, ogarnij się, rusz się czy wyjdź pobiegać, wiem, co czujesz /mnie też nie jest łatwo.
2. Bądź wytrwały. Nastaw się na to, że wielokrotnie trzeba będzie zapewniać – „tak, wyzdrowiejesz; tak, to ci przejdzie” i nie tracić przy tym cierpliwości.
3. Nie podważaj autorytetu lekarza. Ważne, aby chory mu wierzył.
4. Nie uszczęśliwiaj na siłę. Uzgadniaj zakres i kierunek pomocy.
5. Nie rób wszystkiego za osobę z depresją, pozostaw margines dla jej aktywności.

Profilaktyka depresji

Skuteczna profilaktyka depresji dotyczy kształtowania świadomości na temat specyfiki tej choroby oraz promocji zdrowia psychicznego. Prowadzenie zdrowego i higienicznego stylu życia jest podstawą do zachowanie dobrego nastroju i samopoczucia.

1. Zadbaj o zdrowy sen

Sen jest jednym z istotniejszych czynników warunkujących dobry nastrój – ważna jest zarówno jego ilość, jakość oraz miejsce i czas zasypiania. Istotne, by twój sen był regularny, ciągły i odpowiednio długi. Idealny sen powinien trwać 8 godzin dziennie – choć wiadomo, że dla każdego człowieka optymalna liczba godzin snu jest inna.

2. Zadbaj o relacje

Bliskie, szczerze i autentyczne relacje z innymi pozwalają cieszyć się lepszym zdrowiem psychicznym. Spotykaj się więc z przyjaciółmi, odśwież dawne znajomości, zadzwoń do znajomego, pamiętaj, że zarówno Ty jak i inni możecie potrzebować wsparcia tak samo jak podzielenia się czymś radosnym. W przypadku osób starszych, najbardziej istotnym czynnikiem profilaktycznym depresji jest zapewnienie wsparcia emocjonalnego i poczucia, że osoba w wieku podeszłym jest potrzebna, że nie jest sama.

3. Zarządzaj stresem

W profilaktyce depresji ograniczenie stresów jest zbawienne. Podchodzenie do nich z większym dystansem i umiejętność ich interpretowanie sprzyja zachowaniu zdrowia psychicznego. Zarządzanie stresem na dłuższą metę wymaga wyćwiczenia w sobie odporności. Dzięki niej będziemy mogli przekształcić stres i wyzwania w szansę na korzystne zmiany.

4. Sprawiaj sobie i innym drobne przyjemności

Pierwszym krokiem może być spisanie na kartce aktywności, które Tobie sprawiają przyjemność. Nie jest istotne czy będzie to dobra kawa w miłym miejscu, czy spacer, słuchanie ulubionej muzyki. Ważne jest to czy niosą jakąś dozę przyjemności. Pamiętaj, że szczęście nie zależy tylko od czynników zewnętrznych, a bycie zadowolonym to rodzaj postawy wobec życia, którą można doskonalić, pielęgnować i rozwijać.

5. Bądź w dobrej relacji ze sobą

Niezależnie od tego czy pomoże Ci w tym medytacja, relaksacja, modlitwa czy pisanie pamiętnika – lepsza znajomość siebie, własnych uczuć i potrzeb sprzyja dobremu samopoczuciu. Pamiętaj, że relacja ze sobą to jedna z ważniejszych relacji jakich doświadczasz, choćby dlatego, że trwa całe życie.

6. Prowadź aktywny tryb życia

Aktywność fizyczna pomaga zmniejszyć nasilenie depresji, ale także przyczynia się do jej profilaktyki. Ćwiczenia fizyczne, zwłaszcza ćwiczenia aerobowe, mają pozytywny wpływ na ciało i umysł, podnoszą poziom endorfin (hormonów szczęścia) oraz serotoniny, obniżają poziom kortyzolu (hormonów stresu), łagodzą napięcie mięśniowe oraz redukują stres.

Ważne!

WHO rekomenduje aktywność fizyczną trwającą ok. 45 minut
3 razy w tygodniu dla osób chorujących na depresję.

Warto namówić osoby z depresją do aktywności fizycznej – absolutnie nie na siłę
– najpierw do minimalnego, a z czasem odrobinę większego wysiłku fizycznego.

Na początku wystarczy 5-minutowy spacer, aby w miarę poprawy stanu zdrowia
powoli stawiać sobie ambitniejsze cele.