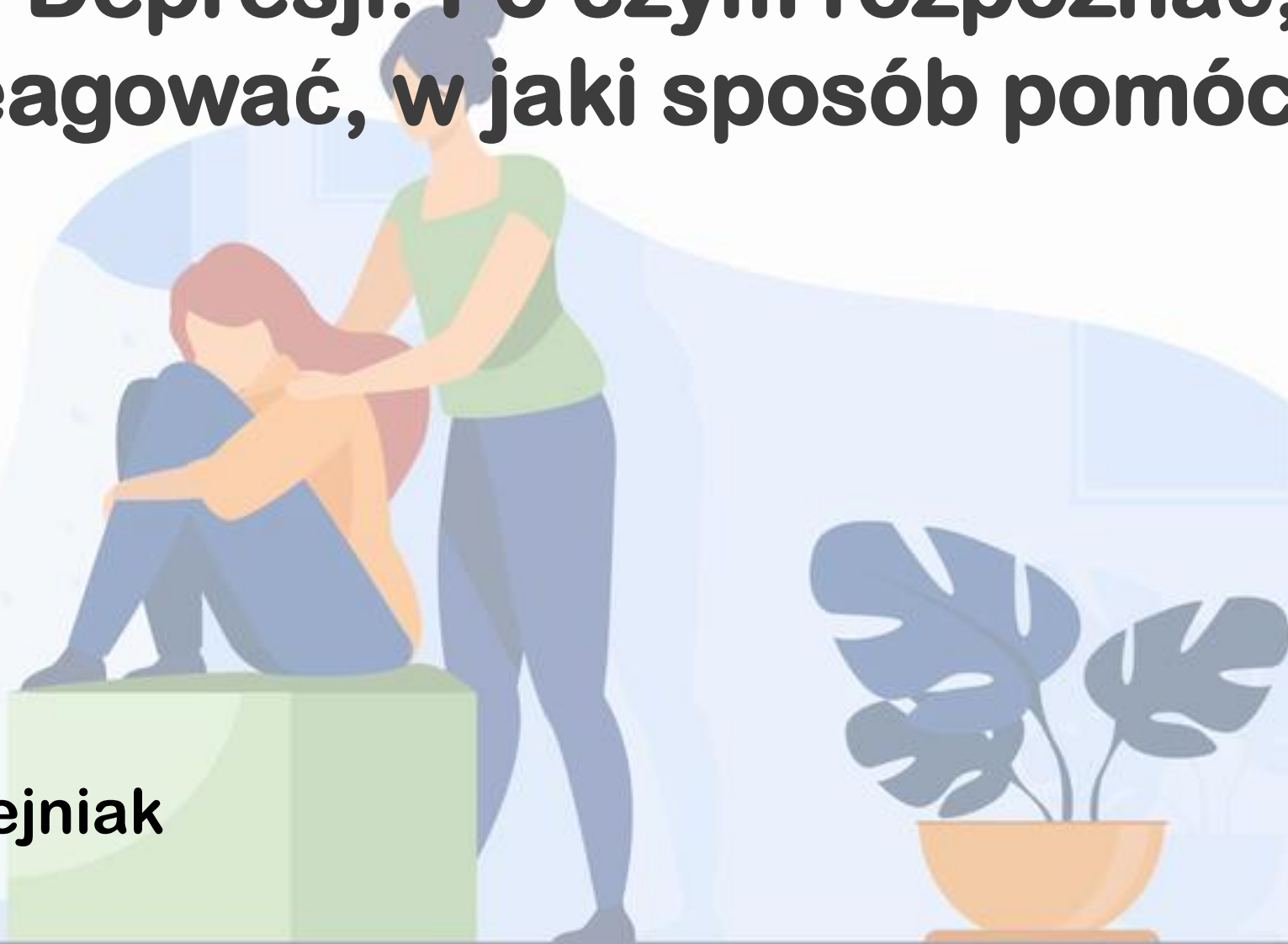


# "ABC Depresji. Po czym rozpoznać, jak reagować, w jaki sposób pomóc"

**Aleksandra Rejniak**  
**Psycholog**

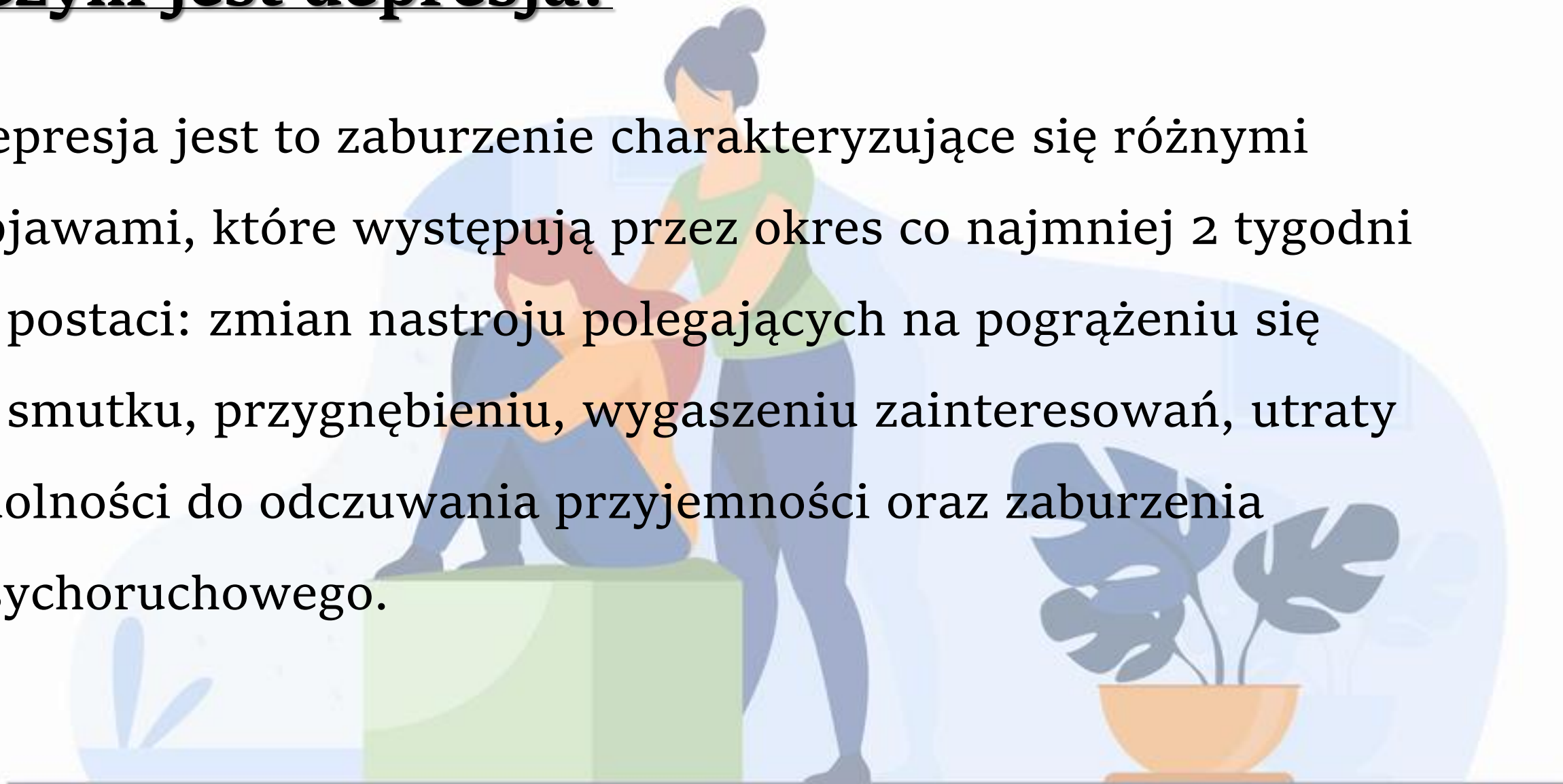


- **Czym jest depresja**
- **Przyczyny depresji**
- **Jakie objawy i zachowania powinny budzić niepokój?**
- **Profilaktyka depresji**
- **Leczenie depresji**
- **Gdzie szukać pomocy**



# Czym jest depresja?

Depresja jest to zaburzenie charakteryzujące się różnymi objawami, które występują przez okres co najmniej 2 tygodni w postaci: zmian nastroju polegających na pogrążeniu się w smutku, przygnębieniu, wygaszeniu zainteresowań, utraty zdolności do odczuwania przyjemności oraz zaburzenia psychoruchowego.



# Przyczyny depresji

- zgodnie z przeprowadzonymi badaniami zaburzenia depresyjne są diagnozowane u **19–32%** młodzieży w wieku **13–17 lat**,
- szacuje się, że ryzyko wystąpienia schorzenia jest znacznie częstsze u dziewcząt – w okresie adolescencji dziewczynki chorują **2 razy częściej niż chłopcy**. Przed okresem pokwitania depresja występuje równie często u dziewczynek i chłopców,
- należy zaznaczyć, że u znacznej części nastolatków depresja ma charakter przejściowy, jednak nie u wszystkich,
- choroba może wynikać z przyczyn biologicznych, trudności wynikających z kształtowania się tożsamości i związanym z tym procesem kryzysem rozwoju osobowości. Konieczność przyjęcia bardziej wymagającej roli społecznej sprawia, że ten moment jest dla młodych ludzi wyjątkowo trudny. Lęki, które występują u młodych osób dotkniętych depresją są najczęściej związane z obawami o przyszłość oraz z podejmowaniem dorosłych decyzji.
- Sytuacyjne
- Rodzinne

# Jakie objawy i zachowania powinny budzić niepokój?

Należy **zawsze** reagować w przypadku zaobserwowania u młodego człowieka objawów depresji.

Często choroba przebiega skrycie, upośledzając stopniowo funkcjonowanie nastolatka – ujawnia się ona zmianami w zachowaniu.

**Do objawów depresji młodzieńczej należą:**

- **Złe samopoczucie:**

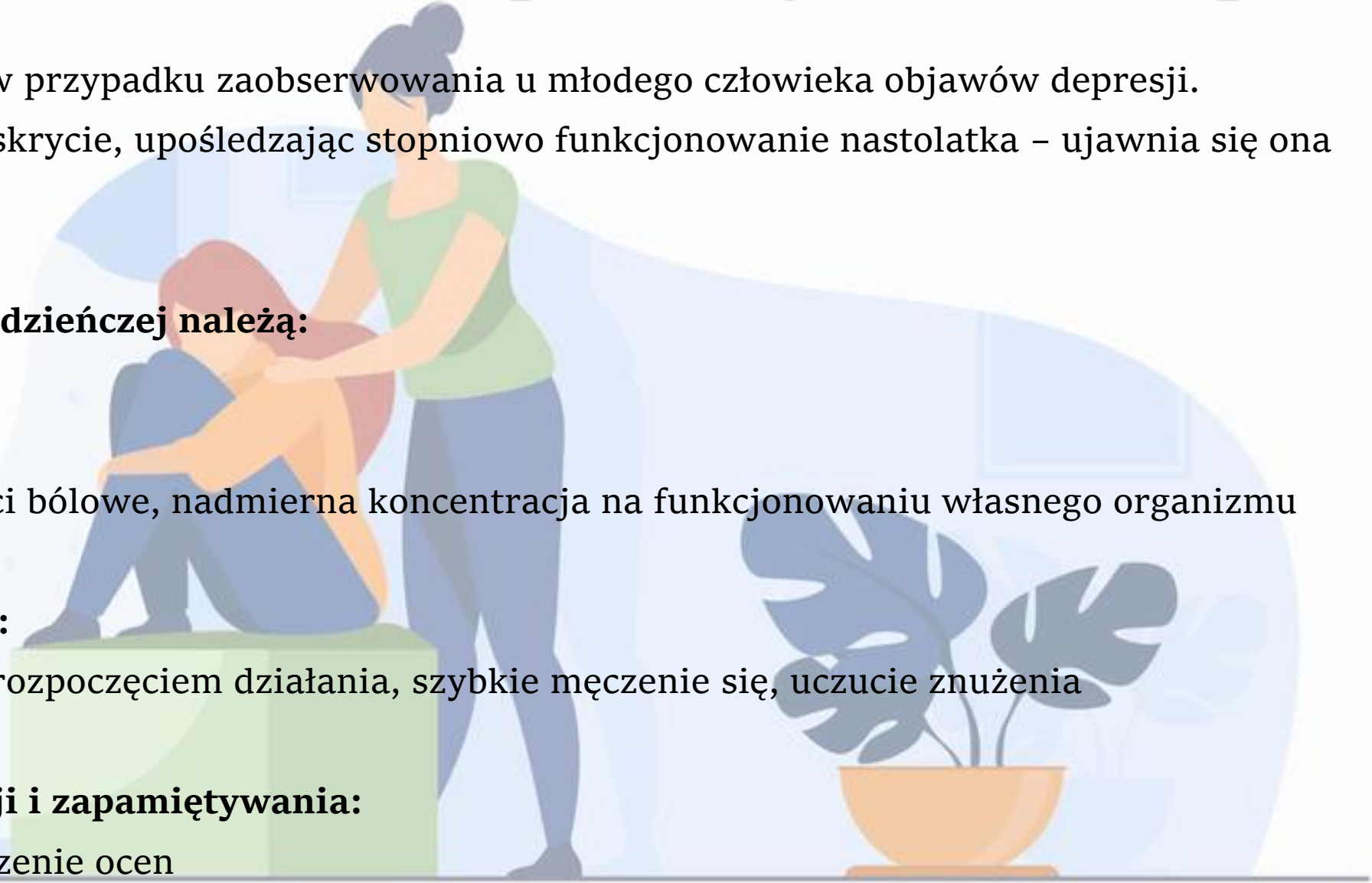
niespecyficzne dolegliwości bólowe, nadmierna koncentracja na funkcjonowaniu własnego organizmu

- **Zaburzenia aktywności:**

brak energii, opory przed rozpoczęciem działania, szybkie męczenie się, uczucie znużenia

- **Zaburzenia koncentracji i zapamiętywania:**

Problemy w nauce, pogorszenie ocen



- **Zaburzenia rytmów okołodobowych:**

lepsze funkcjonowanie nocą niż w ciągu dnia, trudności z porannym wstawaniem, zaburzenia snu i apetytu

- **Rozdrażnienie**

- **Zmęczenie, przygnębienie i zmienność nastrojów**

- **Niskie poczucia własnej wartości:**

niska (negatywna) ocena siebie, rzeczywistości i przyszłości

- **Zaburzenia zachowania:**

ograniczenie kontaktów z otoczeniem, zamknięcie w sobie

- **Zachowania ryzykowne i autodestrukcyjne:**

używanie alkoholu, substancji psychoaktywnych, samookaleczenia, myślenie o śmierci, w tym próby samobójcze

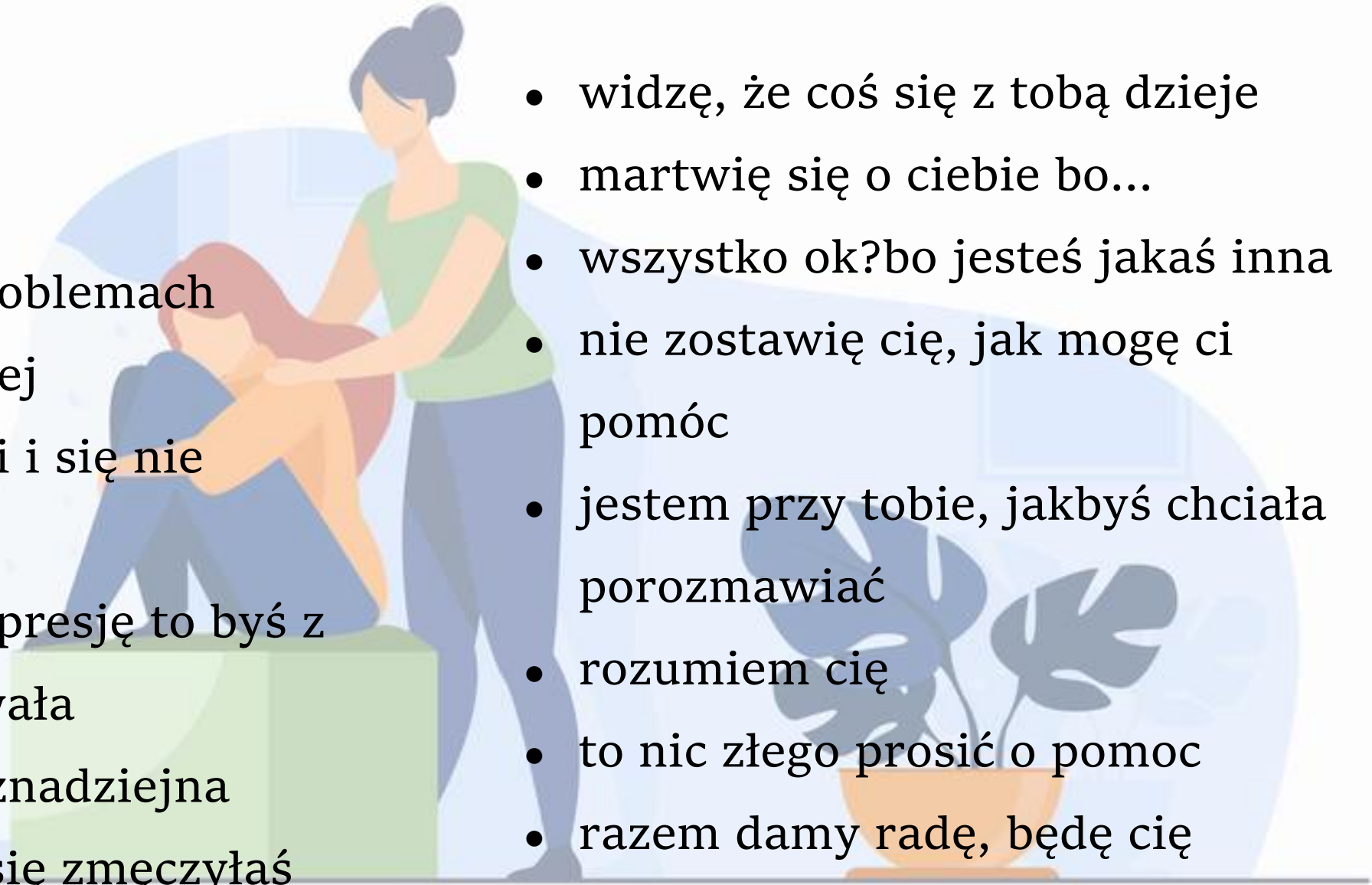


## Słowa mury

- weź się ogarnij
- nie przesadzaj
- co ty wiesz o problemach
- stać się na więcej
- mi też dokuczali i się nie przejmowałam
- jakbyś miała depresję to byś z łóżka nie wstawała
- jesteś słaba, beznadziejna
- a czym ty niby się zmęczyłaś

## Słowa mosty

- widzę, że coś się z tobą dzieje
- martwię się o ciebie bo...
- wszystko ok?bo jesteś jakaś inna
- nie zostawię cię, jak mogę ci pomóc
- jestem przy tobie, jakbyś chciała porozmawiać
- rozumiem cię
- to nic złego prosić o pomoc
- razem damy radę, będę cię wspierać



# Profilaktyka depresji

**Prowadzenie zdrowego i higienicznego stylu życia**

**Kontrola ilości snu**

**Aktywny tryb życia**

**Ograniczenie stresów**

**Wsparcie emocjonalne**



# Leczenie depresji

- Psychoterapia

- Farmakoterapia



## Gdzie szukać pomocy

BORPA ul. Przodowników Pracy 12, tel. 52 375 54 05, 52 361 76 82

PTZN Poradnia Profilaktyki i Pomocy Rodzinie ul. Gajowa 43, tel. 52 371 19 08

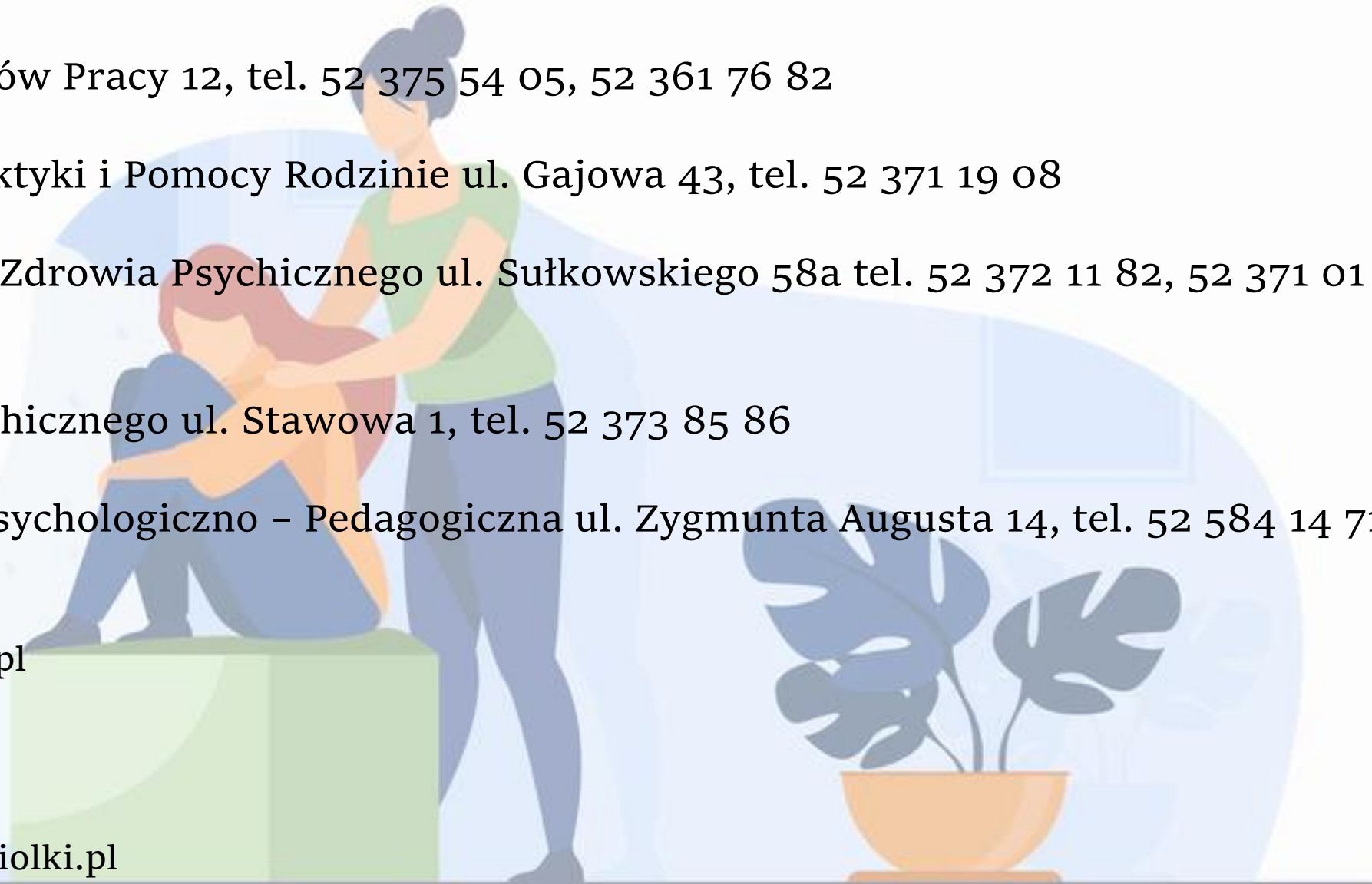
Wojewódzka Poradnia Zdrowia Psychicznego ul. Sułkowskiego 58a tel. 52 372 11 82, 52 371 01 58

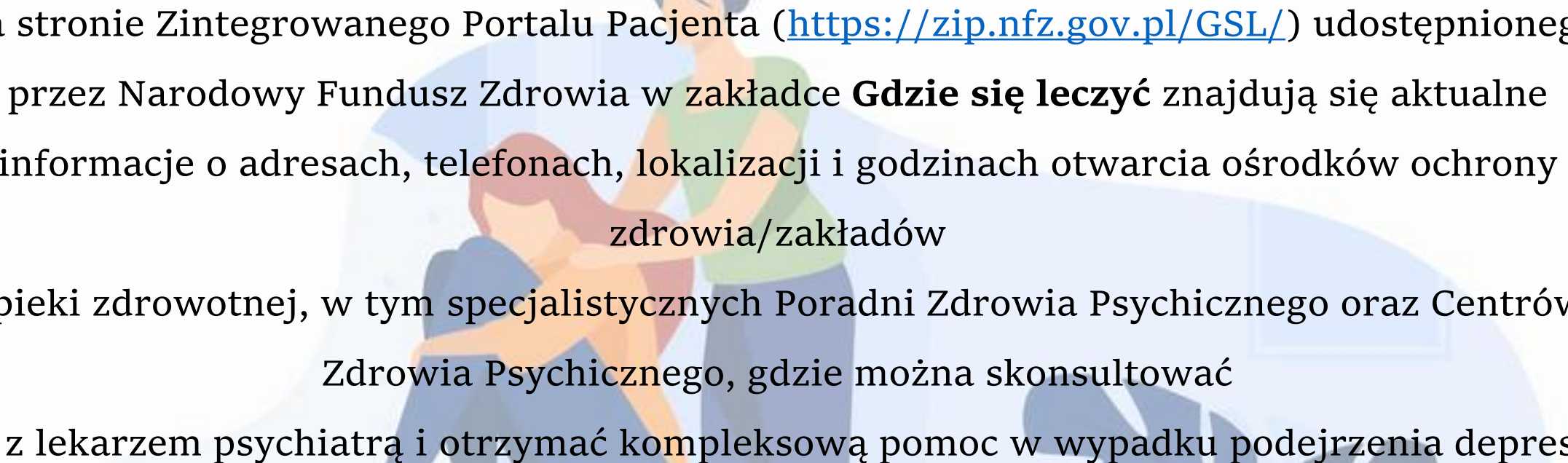
Poradnia Zdrowia Psychicznego ul. Stawowa 1, tel. 52 373 85 86

Powiatowa Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna ul. Zygmunta Augusta 14, tel. 52 584 14 71

### **Strony internetowe:**

- [www.wyleczdepresje.pl](http://www.wyleczdepresje.pl)
- [www.zobaczjestem.pl](http://www.zobaczjestem.pl)
- [www.tacyjakja.pl](http://www.tacyjakja.pl)
- [Portal Porcelanoweaniolki.pl](http://Portal.Porcelanoweaniolki.pl)





Na stronie Zintegrowanego Portalu Pacjenta (<https://zip.nfz.gov.pl/GSL/>) udostępnionego przez Narodowy Fundusz Zdrowia w zakładce **Gdzie się leczyć** znajdują się aktualne informacje o adresach, telefonach, lokalizacji i godzinach otwarcia ośrodków ochrony zdrowia/zakładów opieki zdrowotnej, w tym specjalistycznych Poradni Zdrowia Psychicznego oraz Centrów Zdrowia Psychicznego, gdzie można skonsultować się z lekarzem psychiatrą i otrzymać kompleksową pomoc w wypadku podejrzenia depresji.

**Dziękuję za uwagę**

