



ZDROWIE PSYCHICZNE

Depresja



Depresja to poważne zaburzenia nastroju, często uniemożliwiające prawidłowe funkcjonowanie. Stan ten cechuje się głównie pogorszeniem nastroju, zmniejszeniem energii i aktywności oraz zainteresowań. Problem depresji w społeczeństwie stał się problemem bardzo rozpowszechnionym. Depresja rozwija się powoli. Trudno dostrzec jej sygnały, czasem trudno odróżnić ją od chwilowego spadku formy, gdyż niektóre objawy okresowo mogą pojawić się również u zdrowych osób. Tym, co odróżnia chwilowy kryzys od depresji jest czas. Im dłużej trwają objawy, tym większe prawdopodobieństwo, że to nie jest chwilowy spadek nastroju, lecz depresja.

Jeśli zauważysz u siebie wymienione poniżej symptomy i trwają one cały czas od co najmniej dwóch tygodni może to świadczyć o rozwijającej się chorobie:

- Odczuwasz smutek i przygnębienie przez większą część dnia, praktycznie codziennie.
- To co dawniej sprawiało Ci radość, teraz jest obojętne.
- Czujesz zmęczenie każdego dnia.
- Źle śpisz, nie możesz zasnąć lub wręcz przeciwnie – chcesz spać cały dzień.
- Nie masz apetytu.
- Porównujesz się z innymi.
- Unikasz spotkań ze znajomymi.
- Odczuwasz niepokój i napięcie, nie możesz znaleźć sobie miejsca.
- Nie możesz się skupić, masz problemy z pamięcią i koncentracją.
- Odczuwasz rozdrażnienie, łatwo wyprowadzić Cię z równowagi.
- Wszystko wydaje Ci się bez sensu, nie widzisz wyjścia z sytuacji.
- Zdarza Ci się myśleć o śmierci i samobójstwie.



Jeśli zauważysz część powyższych symptomów porozmawiaj o tym z zaufaną osobą/lekarzem. Jak sobie pomóc?

- Nie bój się mówić o swoich problemach i o swojej chorobie.
- Podejmij leczenie.
- Przyjmuj leki, zgodnie z zaleceniami lekarza, pamiętaj jednak, że nie zadziałają one natychmiast.
- Chodź regularnie na wizyty lekarskie, rozmawiaj o swoich wątpliwościach.
- Staraj się ograniczyć stres.
- Bądź cierpliwy, depresja nie zniknie w ciągu tygodnia.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży – 116 111

Telefon działa codziennie – 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę

Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA 22 654 40 41

czynny w poniedziałki w godzinach 17:00 – 20:00

Telefon zaufania Instytutu

Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego - 801 889 880

Linia jest czynna przez cały tydzień, w godzinach 17.00 do 22.00