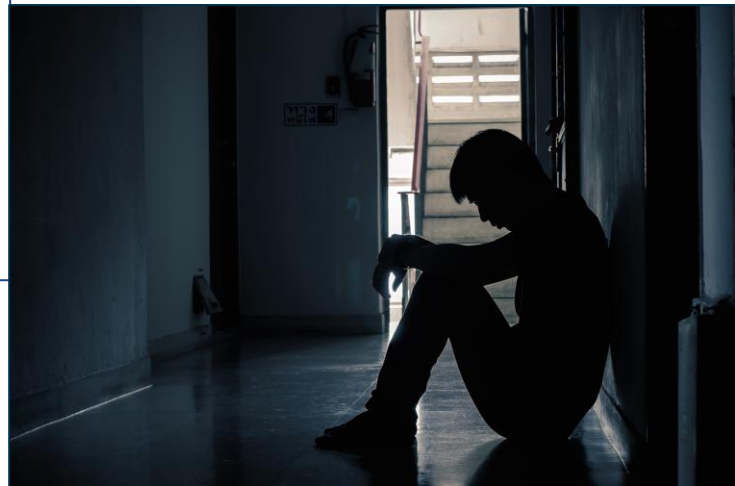


DEPRESJA



Co to depresja?

Depresja to poważna, przewlekła choroba psychiczna z grupy zaburzeń nastroju, objawiająca się uporczywym smutkiem, brakiem energii i anhedonią (niemożnością odczuwania przyjemności). Wpływa na ciało i umysł, prowadząc do wycofania społecznego, zaburzeń snu/apetytu oraz myśli samobójczych.



Objawy depresji.

Główne objawy depresji:

Obniżony nastrój: Smutek, przygnębienie.

Anhedonia: Utrata zainteresowań i zdolności do przeżywania przyjemności z rzeczy, które kiedyś sprawiały radość.

Brak energii: Ogromne zmęczenie, spowolnienie ruchowe lub pobudzenie, poczucie wyczerpania.

Objawy dodatkowe i fizyczne:

Zaburzenia snu: Bezsenność lub nadmierna senność.

Zmiany apetytu: Brak chęci do jedzenia lub nadmierne jedzenie.

Zaburzenia poznawcze: Trudności z koncentracją, problemy z podejmowaniem decyzji, spowolnione myślenie.

Poczucie winy i niska samoocena. Myśli samobójcze.



Kto może cierpieć na depresję?

Kto jest najbardziej narażony?

Kobiety: Statystycznie chorują niemal dwukrotnie częściej niż mężczyźni.

Osoby w wieku 25-55 lat: Jest to wiek najwyższej aktywności zawodowej.

Osoby starsze: Ryzyko wzrasta wraz z chorobami przewlekłymi, samotnością i utratą bliskich.

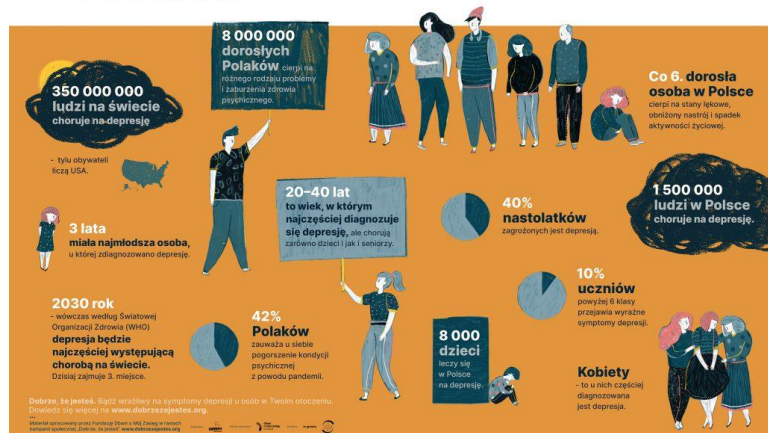
Osoby z predyspozycjami genetycznymi: Jeśli w rodzinie występowały przypadki depresji.

Osoby doświadczające traumy: Traumatyczne przeżycia, z dzieciństwa lub niedawne, trudne wydarzenia życiowe

Osoby z przewlekłymi chorobami somatycznymi: Problemy z tarczycą, nowotwory, choroba Alzheimer'a.

Osoby w trudnej sytuacji życiowej: Bezrobotni, osoby doświadczające wypalenia zawodowego lub mobbingu.

Depresja w liczbach



Jak zapobiegać depresji?

Kluczowe metody profilaktyki depresji:

Higiena snu: Stałe pory zasypiania i wstawania, ograniczenie ekranów (niebieskiego światła) przed snem.

Aktywność fizyczna: Ruch stymuluje produkcję endorfin

Zdrowa dieta: Spożywanie warzyw, owoców, ryb i oliwy z oliwek

Relacje społeczne: Podtrzymywanie kontaktów z przyjaciółmi i rodziną, aby uniknąć izolacji.

Zarządzanie stresem: Techniki relaksacyjne, odpoczynek, a także metoda małych kroków przy rozwiązywaniu problemów.

Unikanie używek: Alkohol, narkotyki i leki uspokajające (benzodiazepiny) mogą pogłębiać stany obniżonego nastroju.

Aktywność umysłowa i pasje: Angażowanie się w hobby, kulturę, kontakt z naturą i rozwijanie nowych umiejętności.

• Jak zapobiegać depresji?



Mity o depresji:

1. Depresja to nie choroba – MIT.

Depresja bywa błędnie utożsamiana z przemijającym smutkiem, wywołanym konkretnym wydarzeniem. Spadek nastroju, który jest podstawowym objawem depresji, nie jest natomiast związany z żadną sytuacją i może trwać bardzo długo.

2. Depresja dotyczy wyłącznie psychiki, nie ciała – MIT.

Chorym na zaburzenia afektywne często towarzyszą również uporczywe dolegliwości somatyczne.

3. Aby pokonać depresję, wystarczy wziąć się w garść – MIT.

Jednym z błędnych przekonań o depresji jest to, że wynika ona z lenistwa. Mówiąc choremu „weź się w garść”, „nie histeryzuj” czy „będzie dobrze” jedynie pogarszamy sytuację, prowadząc do nasilenia objawów i dalszej alienacji chorego. Osoby, które nie doświadczyły depresji, powinny zrozumieć, że jest to choroba niezależna od woli chorego, wymagająca fachowej pomocy psychiatry i/lub psychoterapeuty.

4. Leki przeciwdepresyjne uzależniają – MIT.

Dostępne dziś leki przeciwdepresyjne nie powodują uzależnienia i nie zmieniają osobowości. Nagłe odstawienie leku, bez konsultacji z lekarzem, może jednak powodować tzw. zespół odstawienia, któremu towarzyszą nudności, biegunki, zawroty głowy, drżenie kończyn czy nadwrażliwość na światło.

5. Na depresję chorują tylko dorośli – MIT.

Zgodnie z szacunkami, na depresję choruje ok. 20% nastolatków, 2% dzieci w wieku 6-12 lat i 1% dzieci w wieku przedszkolnym. Diagnozowanie depresji u dzieci bywa wyzwaniem z uwagi na to, że jej objawy mogą przypominać te występujące w innych chorobach okresu dojrzewania, na przykład w ADHD. Depresja u dzieci często prowadzi do nasilenia zachowań agresywnych i autodestrukcyjnych, które nie mieszczą się w ramach klasyfikacji depresji.

Metody leczenia depresji:

Główne metody leczenia

Farmakoterapia: Leki przeciwdepresyjne (często z grupy SSRI- Działają poprzez zwiększenie poziomu serotoniny w mózgu, co poprawia nastrój i zmniejsza lęk.) pomagają przywrócić równowagę chemiczną w mózgu. Pierwsze efekty widoczne są po ok. 2 tygodniach, a pełne działanie po 4–6 tygodniach.

Psychoterapia: Szczególnie polecana jest terapia poznawczo-behawioralna, która pomaga zmienić negatywne schematy myślenia.

Metody wspomagające: W przypadkach depresji lekoopornej stosuje się nowoczesne metody, takie jak esketamina donosowa- nowoczesny lek w postaci aerozolu do nosa, lub elektrowstrząsy.

Depresja nie dotyczy
ludzi słabych, tylko
tych, którzy byli
silni zbyt długo.



Jak powinna wyglądać dieta podczas depresji?

Dieta przy depresji powinna opierać się na modelu śródziemnomorskim, obfitującym w warzywa, owoce, zdrowe tłuszcze oraz produkty pełnoziarniste, co wspiera pracę mózgu i mikrobiotę jelitową.

Co włączyć do diety:

Kwasy Omega-3 (tłuste ryby, orzechy włoskie, siemię lniane, nasiona chia): Działają przeciwzapalnie i są kluczowe dla funkcji poznawczych.

Warzywa i owoce (minimum 400g dziennie): Działają przeciwdepresyjnie i są źródłem antyoksydantów.

Produkty pełnoziarniste (kasze, brązowy ryż): Zapewniają stabilny poziom energii.

Źródła cynku i magnezu (pestki dyni, kakao, orzechy): Wspierają układ nerwowy.

Źródła witaminy B12 i kwasu foliowego (mięso, ryby, jaja, szpinak, strączki): Wpływają na poziom serotoniny.

Fermentowane produkty (jogurty, kiszonki): Wspierają mikrobiotę jelitową.



Telefony zaufania:



**POTRZEBUJESZ
POMOCY?
ZADZWOŃ!**



**TELEFON ZAUFANIA
FUNDACJI DAJEMY
DZIECIOM SIŁĘ**

116 111

CZYNNY CAŁĄ DOBĘ

**DZIECIĘCY TELEFON
ZAUFANIA RZECZNIKA
PRAW DZIECKA**

800 12 12 12

CZYNNY CAŁĄ DOBĘ

**ITAKA -
ANTYDEPRESYJNY
TELEFON ZAUFANIA**

22 484 88 01

OD PON. DO PT. OD GODZ. 15 DO 20

**TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB
DOROSŁYCH W KRYZYSIE
EMOCJONALNYM**

116 123

CODZIENNIE OD GODZ. 14 DO 22

**ANTYDEPRESYJNY
TELEFON FORUM
PRZECIW DEPRESJI**

22 594 91 00

W ŚRODY I CZWARTKI OD GODZ. 17 DO 21

**ITAKA - TELEFON
ZAUFANIA MŁODYCH**

22 484 88 01

OD PON DO SOBOTY OD GODZ. 11 DO 21

Szkoła Podstawowa im. A. Fiedlera w Przeźmierowie

Depresja

Czego NIE mówić osobie z depresją

- Weź się w garść!
- Przesadzasz!!!
- Inni mają gorzej.
- Przestań się tak zamartwiać i marudzić!
- To już nienormalne...
- Może napij się melisy?
- To tylko chwilowy smutek.
- Wiem, co czujesz - też tak miałam.
- Przejdzie Ci.
- Uśmiechnij się i będzie ok!

Co możesz powiedzieć

- Przykro mi, że tak Ci ciężko...
- Czy mogę Ci jakoś pomóc?
 - Jestem przy Tobie.
- Akceptuję to, co czujesz.
 - Przytulę Cię?
- Czego potrzebujesz?
- Jestem tu, aby Cię wspierać.
- Jesteś dla mnie ważna...
- Nie jesteś szalona.
- Chcesz mi o tym opowiedzieć
- Widzę, jak bardzo się starasz..

Boska Strefa Kobiet

Czego nie mówić osobie
w depresji?

Co można powiedzieć?

Depresja to też uśmiech, nie tylko łzy.



JAK WYGLĄDA DEPRESJA

Koniec

Dziękuję za uwagę-
Karolina Radulska



Depresja
nie zawsze
wygląda tak,
jak myślisz