
DZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ

23 luty DZIEŃ WALKI z *DEPRESJĄ*

Po raz osiemnasty rusza kampania społeczna "Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję."

Zachęcamy do zapoznania się z problemem, który coraz częściej dotyka również dzieci i młodzież. Depresja to poważna sprawa, nie należy jej bagatelizować, a zrozumienie jej zjawiska i zauważenie pierwszych objawów pomoże w szybkiej reakcji i udzieleniu szybkiej i skutecznej pomocy.

PANOWIE, LECZENIE
DEPRESJI TO NIE WSTYD!

TWARZE DEPRESJI
NIE OCENIAM. AKCEPTUJĘ.
twarzedepresji.pl

Potrzebujesz
pomocy?
TELEFON ZAUFANIA
22 290 44 42

Czym jest depresja?

Depresja to zaburzenie psychiczne, które dotyka wielu ludzi na całym świecie. W odróżnieniu od przejściowego pogorszenia kondycji psychofizycznej czy odczuwania smutku (który jest naturalną i potrzebną emocją), zaburzenia depresyjne charakteryzują się uporczywymi i intensywnymi objawami, które upośledzają funkcjonowanie człowieka, powodując ogromne cierpienie.

Wpływ na rozwój depresji ma interakcja wielu czynników:

Czynniki genetyczne

Czynniki biologiczne

Czynniki psychologiczne

Czynniki środowiskowe



PAMIĘTAJ!

Na depresję może zachorować każdy, bez względu na wiek, płeć czy status społeczny.

OBJAWY DEPRESJI

KRYTYCZNIE
OBNIŻONY NASTRÓJ



ZMĘCZENIE, BRAK
ENERGII

POCZUCIE
BEZUŻYTECZNOŚCI,
BEZSENSU,
POCZUCIE WINY,
MYŚLI SAMOBÓJCZE



NIEPOKÓJ,
NAPIĘCIE
WEWNĘTRZNE



UTRATA
ZAINTERESOWAŃ



ZABURZENIA SNU,
UTRATA LUB
NADMIERNY APETYT,
SPADEK LIBIDO



TRUDNOŚCI Z
KONCETRACJĄ I
PAMIĘCIĄ

OBJAWY
SOMATYCZNE,
DOLEGLIWOŚCI
BÓLOWE

Podajrzewasz, że to depresja?

➤ Nie ignoruj swoich trudności. Prowadzi to do ich pogłębienia.

➤ Nie obawiaj się rozmawiać o swoich trudnościach. Poproś zaufaną osobę o pomoc i wsparcie.

➤ Szukaj pomocy u specjalisty. Udaj się na wizytę do lekarza i podejmij zaproponowaną terapię.

➤ Stosuj się do zaleceń specjalistów. Dbaj o siebie: prowadź higieniczny tryb życia.

➤ Ważne są małe kroki. Nie rezygnuj z aktywności, ale dostosuj tempo do własnych możliwości.

➤ Bądź cierpliwy. Wychodzenie z depresji to proces, może zająć trochę czasu. Nie zniechęcaj się.



23 II

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

DO POCZYTANIA

Zjawisko samotności wśród osób z pokolenia Z

<https://forumprzeciwdepresji.pl/3362/zjawisko-samotnosci-wsrod-osob-z-pokolenia-z>

Jak wzmocnić odporność na stres w świecie pełnym informacji?

<https://forumprzeciwdepresji.pl/3355/jak-wzmocnic-odpornosc-na-stres-w-swiecie-pelnym-informacji>

Zapobieganie samobójstwom: cztery skuteczne strategie WHO

<https://forumprzeciwdepresji.pl/3335/zapobieganie-samobojstwom-cztery-skuteczne-strategie-who>

Czy radość jest tak samo ważna jak smutek czy złość?

<https://forumprzeciwdepresji.pl/3348/czy-radosc-jest-tak-samo-wazna-jak-smutek-czy-zlosc>

Smutek: o czym nas informuje i kiedy zaczyna być niebezpieczny?

<https://forumprzeciwdepresji.pl/3343/smutek-o-czym-nas-informuje-i-kiedy-zaczyna-byc-niebezpieczny>

Emocja okresu dojrzewania – jak być wsparciem dla nastoletniego człowieka?

<https://forumprzeciwdepresji.pl/3324/emocje-okresu-dojrzewania-jak-byc-wsparciem-dla-nastoletniego-czlowieka>

Czy pogoda może wpływać na samopoczucie?

<https://forumprzeciwdepresji.pl/3318/czy-pogoda-moze-wplywac-na-samopoczucie>