

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

23 luty 2021 r.



Depresja zajmuje czwarte miejsce na liście najpoważniejszych problemów zdrowotnych świata.

Depresja to poważne zaburzenie psychiczne, to choroba, którą trzeba leczyć.

Grupy wysokiego ryzyka depresji

- osoby młode, dojrzewające
- kobiety w okresie okołoporodowym
- osoby starsze
- osoby, które przeżyły już epizod depresyjny
- osoby narażone na długotrwały stres

Objawy depresji

- **Objawy emocjonalne** – obniżony lub obojętny nastrój – smutek i towarzyszący mu często lęk, płacz, niemożność odczuwania przyjemności, utrata radości życia, poczucie braku perspektyw na przyszłość, drażliwość
- **Objawy poznawcze** – zaburzenia pamięci i koncentracji uwagi, obniżona samoocena, samooskarżenia, pesymizm
- **Objawy motywacyjne** – problemy z mobilizacją do działania, spowolnienie psychoruchowe, trudności z podejmowaniem decyzji
- **Objawy somatyczne** – zaburzenia snu, utrata apetytu (ale możliwy jest również wzmożony apetyt), osłabienie i zmęczenie, spadek aktywności, bóle
- **Myśli i próby samobójcze**

Wskazówki dla osoby, która chce pomóc choremu na depresję

- Bardzo ważne jest, aby zdobyć rzetelne informacje o chorobie, co pomoże nam zrozumieć osobę dotkniętą depresją i nie posługiwać się zasłyszanymi opiniami.
- Przypominajmy choremu o wizycie w poradni lub zażyciu lekarstw.
- Nie udzielajmy choremu bezsensownych rad typu „weź się w garść”, „nie histeryzuj, inni mają gorzej”.
- Nic na siłę. Nie rób nic wbrew osobie chorej, nie rozśmieszaj jej na siłę ani nie organizuj czasu wolnego.
- Nie narzucaj się a bądź w pobliżu.
- Wszystkie wypowiedzi chorego o samobójstwie traktuj poważnie, zgłaszaj je lekarzom i terapeutom.
- Bądź cierpliwy i wyrozumiały – osoba z depresją może przenosić swoje frustracje na Ciebie

Pandemia COVID-19 a depresja

12. edycja ogólnopolskiej kampanii społecznej *„Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję.”*

Organizatorami 12. edycji kampanii „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję.” są Fundacja „Twarze depresji”, Forum Przeciw Depresji i Fundacja ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych.

Patronami honorowymi: Krajowy Konsultant w Dziedzinie Psychiatrii i Lasy Państwowe.

Partnerami kampanii są: Miasto Łódź, Servier Polska i PANCZAKIEWICZ ART.DESIGN.

Ambasadorami 12. edycji kampanii są: Ewa Błaszczyk, Bożena Dykiel, Marta Kielczyk, Krzysztof Cugowski, Marek Pławgo, Piotr Zelt, Małgorzata Serafin i Andrzej Bober.

W CZASIE PANDEMII DWUKROTNIENIE WZROSŁA LICZBA
POLAKÓW ZMAGAJĄCYCH SIĘ Z DEPRESJĄ.
POŁĄCZENIE FARMAKOTERAPII I PSYCHOTERAPII
JEST NAJSKUTECZNIEJSZĄ DROGĄ WALKI Z TĄ CHOROBA.



**Bożena
Dykiel**

TWARZE DEPRESJI
NIE OCENIAM. AKCEPTUJĘ.

www.twarzedepresji.pl
forumprzeciwdepresji.pl

organizatorzy:



patroni honorowi:



partnerzy:



Czy jestem zagrożony depresją?

Jeżeli przez co najmniej 14 dni występuje 5 z poniższych symptomów wyszczególnionych przez Światową Organizację Zdrowia oznacza to, że należy jak najszybciej zgłosić się do lekarza:

- Jesteś smutny przez większą część dnia, niemal codziennie. Często płaczesz.
- Nic Cię nie cieszy. Nie jesteś zainteresowany wykonywaniem codziennych czynności przez większą część dnia, prawie każdego dnia.
- Czujesz się zmęczony prawie każdego dnia.
- Twój apetyt się zmienił, straciłeś lub przybrałeś na wadze.
- Źle sypiasz, cierpisz na bezsenność lub nadmierną senność.
- Czujesz się podniecony lub niespokojny, inni też to zauważają.
- Masz trudności ze skupieniem uwagi i myśleniem niemal każdego dnia. Nawet proste zadania wydają się trudne do rozwiązania, a decyzje niemożliwe do podjęcia.
- Czujesz się beużyteczny i masz poczucie winy prawie codziennie.
- Odczuwasz napięcie.
- Myślisz o śmierci, o samobójstwie.

Gdzie szukać pomocy

Antydepresyjny Telefon Zaufania

(22) 484 88 01

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciwko Depresji

(22) 594 91 00

Telefon zaufania dla dzieci

116 111

Warto przeczytać

- <https://www.nfz-lodz.pl/rzecznik-prasowy/wywiady-rozmowy/6624-lecz-depresje>
- <https://wyleczdepresje.pl/>
- <https://twarzedepresji.pl/>
- <https://forumprzeciwdepresji.pl/category/aktualnosci>
- <https://stopdepresji.pl/rodzaje-choroby/>
- <https://www.pacjent.gov.pl/aktualnosc/jak-dbac-o-dziecko-w-czasie-pandemii>