

23.02.2021 r.

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

Czym jest depresja?

- **Depresja to choroba** charakteryzująca się utrzymującym się uczuciem smutku, utratą zainteresowania czynnościami, które na ogół sprawiały chorej osobie przyjemność.
- Często towarzyszy jej niezdolność do wykonywania codziennych czynności i stan ten utrzymuje się co najmniej przez okres dwóch tygodni.
- Ponadto u osób cierpiących na depresję
- występują następujące objawy:
 - brak energii
 - zmiana apetytu;
 - dłuższy lub krótszy sen;
 - stany lękowe;
 - trudności z koncentracją;
 - niezdecydowanie;
 - niepokój;
 - poczucie bycia bezwartościowym
 - poczucie winy lub beznadziei; oraz
 - myśli o samookaleczeniu lub samobójcze

Kogo dotyka ta choroba?

- Depresja dotyka ludzi w różnym wieku, z różnych środowisk, we wszystkich krajach.
- Jest przyczyną cierpienia psychicznego i negatywnie wpływa na zdolność wykonywania nawet najprostszycch codziennych czynności, a niekiedy prowadzi do zniszczenia relacji z rodziną i przyjaciółmi oraz niezdolności do pracy zarobkowej

- ◉ Depresja jest chorobą bardzo często występującą!
- ◉ Roczna zachorowalność: to 3% populacji
- ◉ **Tylko 57%** osób z depresją szuka pomocy lekarskiej

- Przy zaburzeniach depresyjnych dość często występują zachowania autoagresywne, myśli rezygnacyjne oraz myśli i próby samobójcze.
- **Depresja to choroba ciężka i przewlekła, mająca tendencje do nawrotów.** Sama nie ustąpi!
- Wymaga indywidualnie dobranej, długotrwałej (co najmniej 6-miesięcznej) i systematycznie prowadzonej terapii farmakologicznej.
- Poprawę można zauważyć dopiero po około 4 tygodniach.
- **Bardzo ważne jest wspomoczenie farmakoterapii dodatkowymi działaniami, współpracą z bliskimi i psychoterapią.**

Depresja a śmiertelność

- Depresja jest chorobą śmiertelną
- Ok. 40-60% wszystkich samobójstw spowodowanych jest depresją
- Trudno jest określić ryzyko, że dany pacjent popełni samobójstwo

Co może niepokoić:

- Myśli i próby samobójcze
- Autoagresja
- Niska samoocena
- Traumatyczne przeżycia (doświadczenie przemocy)
- Utraty (śmierć rodzica lub innej bliskiej osoby)
- Wywiad rodzinny wskazujący na występowanie uzależnień, chorób psychicznych
- Przewlekłe problemy w relacjach z rówieśnikami
- Uczucie osamotnienia
- Konflikty w rodzinie
- Nasilone i długotrwałe trudności szkolne
- Nadużywanie substancji psychoaktywnych

Jak leczyć Depresję?

- Depresji można skutecznie zapobiegać i można ją leczyć.
- Leczenie na ogół obejmuje terapię wymagającą prowadzenie rozmowy lub przyjmowania leków przeciwdepresyjnych lub połączenie obu metod.
- Przewyciężenie często spotykanej stygmatyzacji depresji spowoduje, że więcej osób będzie szukało pomocy.
- Rozmowa z zaufanymi osobami może być pierwszym krokiem do wyjścia z depresji.

Czynniki ochronne i zapobieganie

- bezpieczne, stabilne otoczenie w pierwszych latach życia
- spokojna atmosfera w domu
- stabilna atmosfera w środowisku szkolnym (nasilona rywalizacja i presja ze strony rówieśników, nadmierny nacisk na osiągnięcia szkolne, przemoc)

W głowach się ludziom przewraca,
kiedyś nie było depresji

Zajmij się czymś pożytecznym,
to ci smutki wylecą z głowy...

Baw się, ciesz,
masz jedno życie...

Przesadzasz, nic się nie dzieje...

Sresję masz,
a nie depresję...

Weź się za robotę,
to ci smutki wywietrzeją z głowy

Na świecie jest tyle nieszczęść,
twoje przy nich to pestka...

Uśmiechnij się

Przejdzie ci...

Nie bądź dzieciakiem,
życie takie jest...

Znajdź sobie jakieś hobby

**NIE MÓW
TAKICH RZECZY
OSOBIE CHOREJ
NA DEPRESJĘ...**

Nikt nie mówił, że będzie łatwo...

Przestań się nad sobą użalać.

To wszystko jest w twojej głowie,
sam sobie to robisz...

Zajmij się tymi,
którzy naprawdę mają ciężko...

Ogarnij się, weź się w garść...

Wyjdź do ludzi

WWW.ISTHIS.ORG



Formy pomocy:

- Opinia o dostosowaniu wymagań do stanu zdrowia
- ◉ Nauczanie indywidualne -ostateczność –gdy inne formy zawiodą, najlepiej na jak najkrótszy czas
- ◉ Grupa rozwojowo -terapeutyczna dla młodzieży objętej nauczaniem indywidualnym
- ◉ Terapia psychologiczna: indywidualna, grupowa, rodzinna
- ◉ Leczenie farmakologiczne
- ◉ Leczenie szpitalne lub obserwacja na oddziale psychiatrycznym

Mity nt. samobójstw:

- *- „Ludzie, którzy mówią o samobójstwie, nie odbierają sobie życia.”*
- *- „Samobójstwo przychodzi bez ostrzeżenia.”*
- *- „Samobójcy chcą umrzeć za wszelką cenę.”*
- *- „Samobójcy nie chcą umrzeć. Pragną jedynie manipulować swoim otoczeniem.”*
- *- „Poprawa nastroju po kryzysie samobójczym oznacza koniec zagrożenia.”*
- *- „Samobójstwu nie można zapobiec.”*
- *- „Osoba o skłonnościach samobójczych będzie mieć je już zawsze.”*
- *- „Próby samobójcze rzadko bywają ponawiane.”*
- *- „Wszyscy samobójcy są umysłowo chorzy.”*
- *- „Samobójstwa popełniają ludzie określonego typu.”*

Zachęcam do obejrzenia:

- ◉ Link do filmiku, który w bardzo obrazowy sposób przedstawia problem depresji.
- ◉ <http://www.uwm.edu.pl/bon/content/film-depresja-wielu-z-nas-ma-swojego-czarnego-psa>

Dziękuję za uwagę

Lucyna Wiktorska – Wnuk