

# DEPRESJA JAK JĄ ROZPOZNAĆ, ZROZUMIEĆ I POKONAĆ

Michalina Sękowska i Nadia Konefka IIb

OGÓLNOPOLSKI  
DZIEŃ WALKI  
Z DEPRESJĄ  
23 II

# CZYM JEST DEPRESJA ?

**Depresja** to poważne zaburzenie psychiczne, które wpływa na sposób, w jaki osoba myśli, czuje i funkcjonuje na co dzień. Charakteryzuje się głębokim uczuciem smutku, utratą zainteresowania życiem oraz brakiem energii.



# JAK JĄ ROZPOZNAĆ - OBJAWY I PRZYCZYNY

## PRZYCZYNY:

- Czynniki genetyczne,
- Wydarzenia życiowe,
- Czynniki środowiskowe,
- Choroby fizyczne,
- Substancje psychoaktywne,
- Historia życia.

## OBJAWY:

- Niska samoocena,
- Myśli samobójcze,
- Pogorszenie koncentracji,
- Brak sił,
- Problemy ze snem i apetytem,
- Próby samobójcze.

# JAK ZROZUMIEĆ DEPRESJĘ

Zrozumienie depresji to proces, który może wymagać czasu, wysiłku i wsparcia. Kilka kroków, które mogą pomóc w zrozumieniu:

- **Edukacja:** Zdobycie wiedzy na temat depresji,
- **Empatia:** Staraj się zrozumieć osoby dotknięte depresją,
- **Komunikacja:** Rozmawiaj z osobą dotkniętą depresją,
- **Wsparcie:** Udzielaj wsparcia osobie z depresją,
- **Szukanie pomocy:** Zachęć osobę dotkniętą depresją do skorzystania z pomocy,
- **Cierpliwość:** Zrozumienie depresji to proces, który może wymagać czasu,
- **Samoopieka:** Dbaj o swoje własne zdrowie psychiczne i emocjonalne.

# JAK POKONAĆ DEPRESJĘ ?

Pokonanie depresji może być trudnym i długotrwałym procesem, ale istnieją kroki, które można podjąć, aby poprawić samopoczucie i jakość życia:

- Zdobądź wsparcie: nie bój się prosić o pomoc,
- Zadbaj o zdrowie psychiczne,
- Unikaj izolacji społecznej,
- Ucz się radzenia ze sobą,
- Skorzystaj z terapii,
- Unikaj alkoholu i substancji psychoaktywnych.



# JAK ODRÓŻNIĆ ZWYKŁY SMUTEK OD DEPRESJI ?

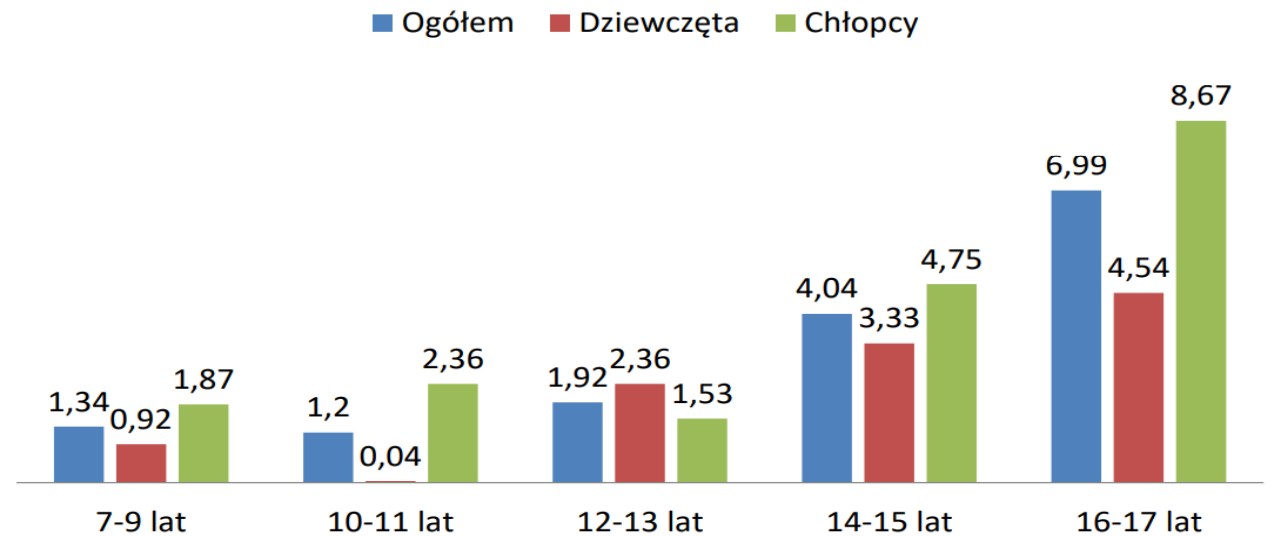
## DEPRESJA:

- Zaburzenie zdrowia,
- Długotrwały stan obniżenia nastroju,
- Współistniejące objawy,
- Reakcje emocjonalne nieproporcjonalne do przyczyn je wywołujących,
- Uniemożliwia codzienne funkcjonowanie.

## SMUTEK:

- Emocja wywołana jakimś wydarzeniem,
- Krótkotrwały stan- od kilku minut do kilkunastu godzin,
- Proporcjonalny do przyczyny która go wywołała,
- Nie wpływa znacząco na codzienne funkcjonowanie.

# DEPRESJA W POSZCZEGÓLNYCH GRUPACH WIEKOWYCH



# DEPRESJA

## W DOMU:

- PRZEMOC W RODZINIE,
- UTRATA WAŻNEJ OSOBY,
- PRZEWLEKŁY KONFLIKT RODZICÓW,
- ZMIANA RÓL DZIECKO-RODZIC,
- TRUDNA SYTUACJA, NP. MATERIALNA.

## W SZKOLE:

- PRZEMOC,
- ZŁY KLIMAT W SZKOLE LUB W KLASIE,
- NADMIERNE OBOWIĄZKI I WYMAGANIA, PRESJA OSIĄGNIĘĆ I WYNIKÓW
- NIEPOWODZENIA SZKOLNE,
- NIESPRAWIEDLIWE OCENIANIE





# GDZIE SZUKAĆ POMOCY ?

- TELEFON ZAUFANIA FUNDACJI „TWARZE DEPRESJI” - 22 290 44 42
- CAŁODOBOWA LINIA WSPARCIA – 800 70 2222
- ANTYDEPRESYJNY TELEFON FORUM PRZECIWKO DEPRESJI -  
(22)594 91 00
- TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY – 116 111
- TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI – 800 100 100

**NIE BĄDŹ OBOJĘTNY!!!**

# FILMIK:

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_96\\_Ck\\_w\\_gw&rco=1](https://www.youtube.com/watch?v=_96_Ck_w_gw&rco=1)

# "Źródła"

- [https://pl.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Strona\\_g%C5%82%C3%B3wna](https://pl.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Strona_g%C5%82%C3%B3wna)
- <https://www.gwp.pl/depresja-nastolatkow-jak-ja-rozpoznać-zrozumieć-i-pokonac.html>
- <https://forumprzeciwdepresji.pl/depresja/o-chorobie/objawy-depresji>