

## Światowy Dzień Walki z Depresją 2022

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) depresja jest czwartą najpoważniejszą chorobą na świecie i jedną z głównych przyczyn samobójstw. Eksperci przewidują, że do 2030 roku stanie się także pierwszą najczęściej diagnozowaną jednostką chorobową na świecie. Na świecie choruje na nią aż 350 milionów ludzi, w Polsce - 4 miliony.

Celem tego dnia jest upowszechnienie wiedzy na temat zaburzeń depresyjnych. Lepsze zrozumienie tego, czym jest depresja i w jaki sposób można jej zapobiegać i leczyć, pomoże zmniejszyć stygmatyzację związaną z tą chorobą i może zachęcić więcej osób do szukania pomocy.

Według Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób ICD-10 do podstawowych klinicznych objawów pierwszego epizodu depresyjnego należą:

- obniżony nastrój pojawiający się rano i utrzymujący się przez większą część dnia, prawie codziennie, niezależnie od okoliczności; poczucie smutku i przygnębienia;
- utrata zainteresowania działaniami, które zazwyczaj sprawiają przyjemność, lub zanik odczuwania przyjemności – tak zwana anhedonia, czyli zubożenie emocjonalne;
- osłabienie energii lub szybsze męczenie się.

**Pamiętajmy! Depresja to nie chwilowy smutek!**

**OBJAWY**



obniżony nastrój, poczucie smutku i przygnębienia

utrata zainteresowania, zubożenie, brak wiary w siebie

problemy ze snem, wczesne budzenie się

myśli samobójcze

problemy z pamięcią i koncentracją

zmiana apetytu i masy ciała

Źródło: <https://forumprzeciwdepresji.pl/depresja/o-chorobie/objawy-depresji>

**Podobny podział objawów depresji możemy znaleźć na stronie [www.wyleczdepresje.pl](http://www.wyleczdepresje.pl)**

- Objawy emocjonalne – obniżony lub obojętny nastrój – smutek i towarzyszący mu często lęk, płacz, niemożność odczuwania przyjemności, utrata radości życia (od utraty zainteresowań, skończywszy na zaniedbywaniu potrzeb biologicznych); poczucie braku perspektyw na przyszłość, czasem dysforia (zniecierpliwienie, drażliwość).
- Objawy poznawcze – bardzo często występują zaburzenia pamięci i koncentracji uwagi, negatywny obraz siebie, obniżona samoocena, samooskarżenia, pesymizm i rezygnacja, w skrajnych wypadkach mogą pojawić się także urojenia depresyjne.
- Objawy motywacyjne – problemy z mobilizacją do wszelkiego działania, spowolnienie psychoruchowe (faktyczne zwolnienie ruchów i reakcji); trudności z podejmowaniem decyzji.
- Objawy somatyczne – zaburzenie rytmów dobowych (m.in. zaburzenia rytmu snu i czuwania), utrata apetytu (ale możliwy jest również wzmożony apetyt), osłabienie i zmęczenie, spadek aktywności, czasem skargi na różne bóle i złe samopoczucie fizyczne.
- Myśli i próby samobójcze.

# Objawy depresji

osłabienie  
oraz zmęczenie



spadek  
aktywności

zaburzenie rytmów  
dobowych  
m.in. zaburzenia  
rytmu snu



zaburzenia pamięci  
i koncentracji uwagi



obniżona  
samoocena



## smutek

problemy  
z mobilizacją  
do wszelkiego działania

negatywny  
obraz siebie



23 II  
Ogólnopolski  
Dzień Walki  
z Depresją

Nie bagatelizuj  
niepokojących, utrzymujących się  
ponad 2 tyg. symptomów!



[www.wyleczdepresje.pl](http://www.wyleczdepresje.pl)

**Podstawowe przykazania dla osoby, która chce pomagać  
choremu na depresję:**

## Profilaktyka depresji

Skuteczna profilaktyka depresji dotyczy kształtowania świadomości na temat specyfiki tej choroby oraz promocji zdrowia psychicznego. Prowadzenie zdrowego i higienicznego stylu życia jest podstawą do zachowanie dobrego nastroju i samopoczucia.

### 1. Zadbaj o zdrowy sen

Sen jest jednym z istotniejszych czynników warunkujących dobry nastrój – ważna jest zarówno jego ilość, jakość oraz miejsce i czas zasypiania. Istotne, by twój sen był regularny, ciągły i odpowiednio długi. Idealny sen powinien trwać 8 godzin dziennie – choć wiadomo, że dla każdego człowieka optymalna liczba godzin snu jest inna.

### 2. Zadbaj o relacje

Bliskie, szczerze i autentyczne relacje z innymi pozwalają cieszyć się lepszym zdrowiem psychicznym. Spotykaj się więc z przyjaciółmi, odśwież dawne znajomości, zadzwoń do znajomego, pamiętaj, że zarówno Ty jak i inni możecie potrzebować wsparcia tak samo jak podzielenia się czymś radosnym. W przypadku osób starszych, najbardziej istotnym czynnikiem profilaktycznym depresji jest zapewnienie wsparcia emocjonalnego i poczucia, że osoba w wieku podeszłym jest potrzebna, że nie jest sama.

### 3. Zarządzaj stresem

W profilaktyce depresji ograniczenie stresów jest zbawienne. Podchodzenie do nich z większym dystansem i umiejętne ich interpretowanie sprzyja zachowaniu zdrowia psychicznego. Zarządzanie stresem na dłuższą metę wymaga wyćwiczenia w sobie odporności. Dzięki niej będziemy mogli przekształcić stres i wyzwania w szansę na korzystne zmiany.

### 4. Sprawiaj sobie i innym drobne przyjemności

Pierwszym krokiem może być spisanie na kartce aktywności, które Tobie sprawiają przyjemność. Nie jest istotne czy będzie to dobra kawa w miłym miejscu, czy spacer, słuchanie ulubionej muzyki. Ważne jest to czy niosą jakąś dozę przyjemności. Pamiętaj, że szczęście nie zależy tylko od czynników zewnętrznych, a bycie zadowolonym to rodzaj postawy wobec życia, którą można doskonalić, pielęgnować i rozwijać.

### 5. Bądź w dobrej relacji ze sobą

Niezależnie od tego czy pomoże Ci w tym medytacja, relaksacja, modlitwa czy pisanie pamiętnika – lepsza znajomość siebie, własnych uczuć i potrzeb sprzyja dobremu samopoczuciu. Pamiętaj, że relacja ze sobą to jedna z ważniejszych relacji jakich doświadczasz, choćby dlatego, że trwa całe życie.

### 6. Prowadź aktywny tryb życia

Aktywność fizyczna pomaga zmniejszyć nasilenie depresji, ale także przyczynia się do jej profilaktyki. Ćwiczenia fizyczne, zwłaszcza ćwiczenia aerobowe, mają pozytywny wpływ na ciało i umysł, podnoszą poziom endorfin (hormonów szczęścia) oraz serotoniny, obniżają poziom kortyzolu (hormonów stresu), łagodzą napięcie mięśniowe oraz redukują stres.

## Gdzie szukać pomocy?

W przypadku depresji należy szukać pomocy w następujących placówkach:

- Poradnie Zdrowia Psychicznego,
- Ośrodki Interwencji Kryzysowej,
- Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne (dla dzieci i młodzieży),
- Szpitale psychiatryczne

**To są instytucje funkcjonujące w całej Polsce, udzielające bezpłatnych usług.**

### **Antydepresyjny Telefon Zaufania (22) 484 88 01**

„Antydepresyjny Telefon Zaufania” prowadzi Fundacja ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych pod numerem (22) 484 88 01. Dni i godziny na przestrzeni lat się zmieniały, dlatego najlepiej sprawdzić szczegóły na stronie: <https://stopdepresji.pl/>

### **Antydepresyjny Telefon Forum Przeciwko Depresji (22) 594 91 00**

Forum Przeciw Depresji prowadzi Antydepresyjny Telefon pod numerem (22) 594 91 00 czynny w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00.

### **Telefon zaufania dla dzieci 116 111**

116 111 to pierwszy bezpłatny i ogólnopolski telefon zaufania dla młodych ludzi, który prowadzi Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę”. Z konsultantami Telefonu Zaufania 116 111 można się podzielić swoimi troskami i problemami. Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 jest czynny codziennie od 12:00 do 22:00, a z jego konsultantami można się również skontaktować wysyłając anonimową wiadomość online przez <https://116111.pl/napisz/>

### **Telefon dla Rodziców i Nauczycieli 800 100 100**

Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci 800 100 100 prowadzi Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę”. To bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna oraz online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Więcej informacji: [www.800100100.pl](http://www.800100100.pl)

**Pamiętajmy! Depresja to nie chwilowy smutek!**

# DEPRESJA

to choroba



A CHORÓB NIE LECZY SIĘ  
CZEKOLADĄ I „BRANIEM SIĘ W GARŚĆ.”

Źródła:

<https://pacjent.gov.pl/jak-zyc-z-choroba/kiedy-smutek-jest-choroba>

[https://www.nfz-szczecin.pl/dla\\_news\\_2816\\_sroda\\_z\\_profilaktyka\\_walka\\_z\\_depresja.htm](https://www.nfz-szczecin.pl/dla_news_2816_sroda_z_profilaktyka_walka_z_depresja.htm)

<https://www.facebook.com/lisiesprawy>

**Artykuł opracowany przez**

**Sylwię Cygan**

**Małgorzatę Białach**