



## Po co mi wiedza na temat depresji?

„Wcześniej jedyne o czym myślałam to spędzanie czasu ze znajomymi, imprezy, kino. Może coś nowego, fajnego. Szkoła była

zawsze obowiązkowa, ale ok, chodziło się. Rodzice i nauczyciele byli zadowoleni. Tolerancyjni...”

„... Teraz? Teraz chcę tylko zniknąć.”

**Depresja to afektywne zaburzenie. A jeśli coś jest zaburzeniem zdrowia psychicznego oznacza to, że jest to choroba, jak każda inna. Zarówno nasz mózg jak i ciało mogą dawać nam sygnały o depresji. Warto jednak pamiętać, że skoro to choroba – może być wyleczona.**

## Kto choruje na depresję?

W Polsce – ok. 8 milionów ludzi.

Wiek przedszkolny < 1%

Wiek wczesnoszkolny ok. 0,5-2,5%

**Wiek dojrzewania ok 2,9-8% (przewaga dziewcząt)**

Do około 18 roku życia blisko 20% ma za sobą przynajmniej jeden epizod depresyjny.



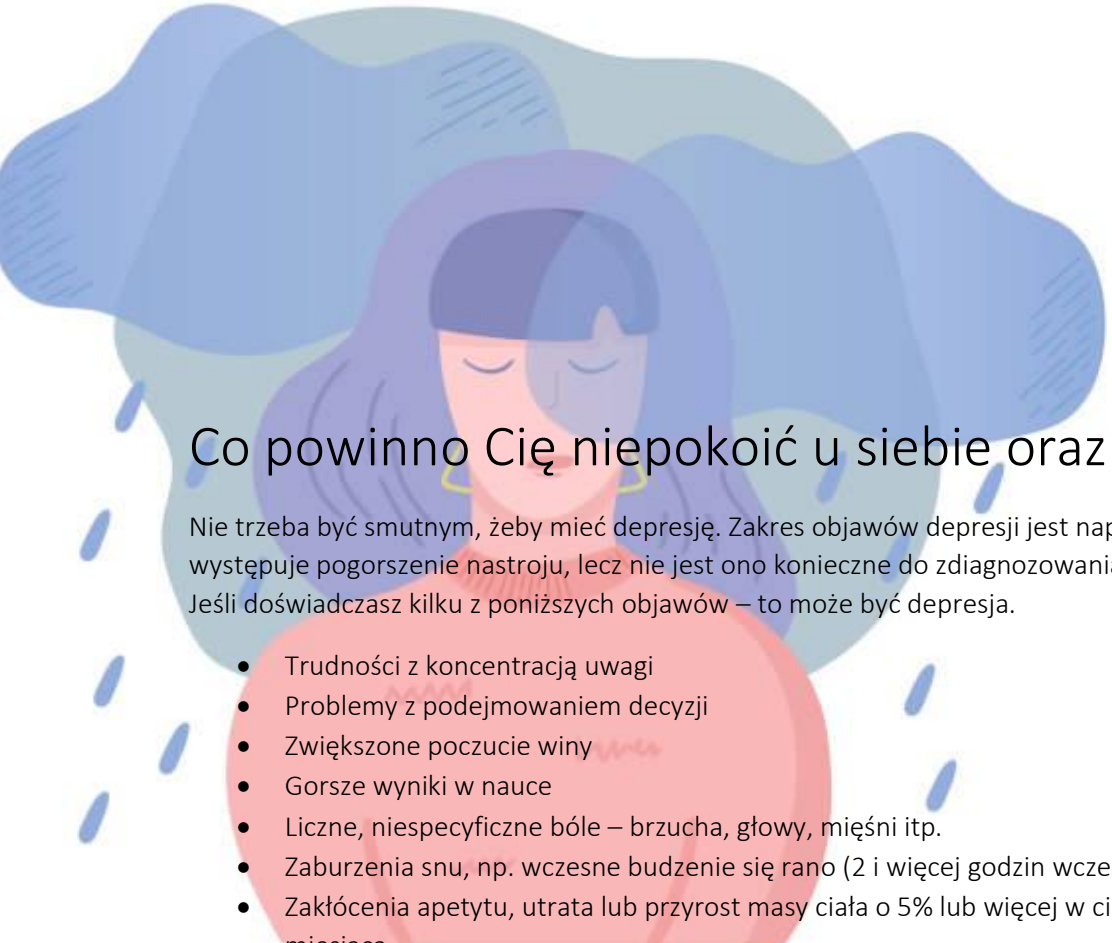
## Pamiętaj, że...

U młodzieży mózg bardzo intensywnie pracuje, zmienia się. W wyniku redukcji synaps zmienia się system przetwarzania informacji, a w związku z tym z minuty na minutę zmienia się to, jak odbierana jest rzeczywistość.

Zmiany hormonalne w ok.10% odpowiadają za trudności emocjonalne, których doświadczą młodzież.

Wiek 12 – 17 lat, to okres najintensywniejszych zmian w korze przedczołowej (trudności ze snem, spowolnienie psychoruchowe).

Czasem problemy, z którymi się mierzysz związane są z okresem dojrzewania. Dlatego daj sobie 2 tygodnie na obserwację samego siebie. **Jeśli objawy utrzymują się nieprzerwanie przez okres 2 tygodni występuje ryzyko depresji.**



## Co powinno Cię niepokoić u siebie oraz u innych?

Nie trzeba być smutnym, żeby mieć depresję. Zakres objawów depresji jest naprawdę szeroki. Często występuje pogorszenie nastroju, lecz nie jest ono konieczne do zdiagnozowania u siebie tej choroby. Jeśli doświadczasz kilku z poniższych objawów – to może być depresja.

- Trudności z koncentracją uwagi
- Problemy z podejmowaniem decyzji
- Zwiększone poczucie winy
- Gorsze wyniki w nauce
- Liczne, niespecyficzne bóle – brzucha, głowy, mięśni itp.
- Zaburzenia snu, np. wczesne budzenie się rano (2 i więcej godzin wcześniej)..
- Zakłócenia apetytu, utrata lub przyrost masy ciała o 5% lub więcej w ciągu ostatniego miesiąca.
- Utrata energii lub pobudzenie ruchowe zauważalne przez innych
- Utrata zainteresowań lub brak przyjemności przy wykonywaniu czynności, które zazwyczaj nas radują
- Brak reaktywności na wydarzenia, które zazwyczaj sprawiają nam przyjemność
- Wzmoczona drażliwość, złość, wrogość
- Smutek
- Obawy przed śmiercią
- Znużenie
- Utrata zainteresowania przyjemnościami
- Zachowania ryzykowne
- Wybuchy krzyku, skarg
- Unikanie wysiłku
- Unikanie spotkań z rówieśnikami
- Trudności w kontaktach z ludźmi
- Izolacja społeczna
- Kłopoty z komunikacją
- Wygórowana wrażliwość na odrzucenie
- Poczucie samotności
- Poczucie nie zasługiwania na kontakt z innymi
- Bezradność
- Negatywna ocena siebie, przeszłości i przyszłości
- Myśli lub działania samookaleczenia bądź samobójcze
- Nasilenie objawów depresyjnych w godzinach porannych



# Co dalej?

Wiele osób zmagając się z depresją nie chce informować o tym osób z otoczenia, jednocześnie może nie dostawać odpowiedniego wsparcia ze strony rodziców. Jak wtedy sobie poradzić?

1. Osoby po ukończeniu 18 roku życia mogą same udać się do specjalisty. Do psychiatry bądź psychologa nie potrzebujesz skierowania.
2. Konsultacja u psychologa szkolnego – obecność rodzica nie jest wymagana.
3. Konsultacja u wychowawcy bądź zaufanego nauczyciela.
4. Można skorzystać z telefonów zaufania, gdzie również jest możliwość pomocy psychologiczno-psychiatrycznej.

## Psycholog szkolny

Można pisać przez dziennik lub sprawdzić godziny przyjmowania na drzwiach gabinetu lub stronie internetowej.

<https://forumprzeciwdepresji.pl/podejrzewasz-u-siebie-depresje>

Tu możesz wypełnić **Test Depresji Becka**. Od razu dostajesz wynik. Na stronie znajdziesz też wszystkie informacje, których potrzebujesz.

Wykaz psychologów w województwie śląskim:

<http://bip.katowice.kwp.policja.gov.pl/KWK/pozwolenia-i-listy-kwal/285,Wykaz-Psychologow.html>

## MŁODZIEŻOWY TELEFON ZAUFANIA

tel. 192 88

## BEZPŁATNY TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

tel. 116 111; czynny codziennie od 12:00 do 02:00

## ANTYDEPRESYJNY TELEFON FORUM PRZECIW DEPRESJI

Tel.: 22 594 91 00 Telefon jest też czynny przez cały rok w każdą środę i czwartek w godz. 17:00-19:00

## PUNKTY POMOCY DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

### Centrum Pediatrii im. Jana Pawła II

Gabrieli Zapolskiej 3, 41-200 Sosnowiec

tel. 32 292 91 93

Poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci, Dzienny Oddział Psychiatrii i Psychoterapii Wieku Rozwojowego, Oddział Kliniczny Psychiatrii i Psychoterapii Wieku Rozwojowego

### Zespół Wojewódzkich Przychodni Specjalistycznych - Wojewódzka Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży

Lompy 16, 40-038 Katowice

tel. 32 255 35 98

### Ośrodek Interwencji Kryzysowej

Bankowa 12, 40-007 Żory / Katowice

tel. 32 435 78 40

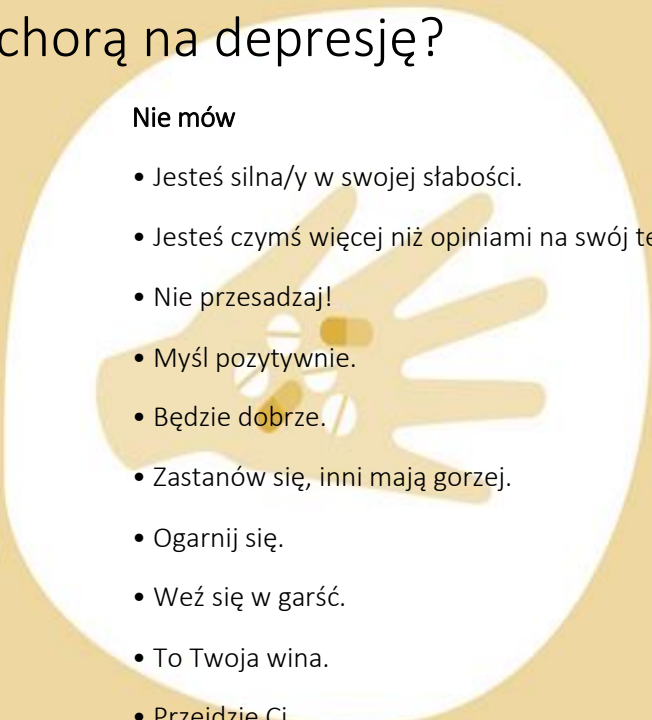
# Jak rozmawiać z osobą chorą na depresję?

## Powiedz

- Jestem przy Tobie.
- Nie ma nic złego w proszeniu o pomoc.
- Nie zostawię Cię.
- Nie jesteś swoją chorobą.
- Jak mogę Ci pomóc?
- Jestem przy Tobie.
- Nie rozumiem w pełni co przeżywasz, ale bez względu na to jesteś dla mnie ważny.
- Potrzebujesz, żeby Cię przytulić?
- Widzę, że Ci ciężko.
- To nie Twoja wina.
- Jesteś ważna i potrzebna. Nawet jeśli teraz nie potrafisz tego dostrzec.
- Nie jesteś porażką.

## Nie mów

- Jesteś silna/y w swojej słabości.
- Jesteś czymś więcej niż opiniami na swój temat.
- Nie przesadzaj!
- Myśl pozytywnie.
- Będzie dobrze.
- Zastanów się, inni mają gorzej.
- Ogarnij się.
- Weź się w garść.
- To Twoja wina.
- Przejdzie Ci.
- Znow zaczynasz?
- Nic Ci nie będzie.
- Weź się za naukę i nie wydziwiaj.
- Zawiodłeś mnie.
- Jesteś słaby.



# Online

## Skąd brać wiedzę?

Nie bój się psychiatry <http://nbp.ipin.edu.pl/zdrowie-psychiczne/mlodziez-14-18-lat/>

Forum Przeciw Depresji

<https://forumprzeciwdepresji.pl/>

European Alliance Against Depression <http://www.eaad.net/>

## Skąd brać wsparcie?



### Aplikacja **Reflexio**

Język: angielski

Opłatność: nie

Jak działa?

Pomaga w wizualizacji swoich nastrojów przez dłuższy okres – co również może wykazać ewentualne problemy. Została zaprojektowana głównie dla osób zmagających się z depresją i chorobą afektywną dwubiegunową. Codziennie zadawane są również pytania wspierające pewnego rodzaju autoterapię, stymulujące głębsze rozważanie siebie i swojej osobowości, w tym w kontekście swojego otoczenia. Jednocześnie możliwe jest prowadzenie zabezpieczonego pamiętnika.



### Aplikacja **Daylio**

Język: polski

Opłatność: nie

Jak działa?

Podobnie do Reflexio, jednak nie obejmuje żadnych form autoterapii.