

• Depresja w liczbach

 **dobrze,
że jesteś**



• Depresja to choroba, a nie gorszy dzień.

 **dobrze,
że jesteś**



• Czego nie mówić osobie w depresji?



W zamian za to możesz powiedzieć:

- Możesz na mnie liczyć.
- Jak mogę Ci pomóc?
- To nie Twoja wina.
- Co mogę dla Ciebie zrobić?
- Czy jest ktoś, kogo mam poinformować o Twoim stanie?
- Jestem przy Tobie.
- Widzę, że ci ciężko.
- Nie masz się czego wstydzić.
- Nie ma nic złego w prośbieniu o pomoc.

Nie bagatelizuj: „wszyscy czasem mamy doła”.

Unikaj mitów na temat depresji: „leki na depresję ogłupiają”.

Nie oceniaj i nie krytykuj: „inni mają gorzej”.

Unikaj pocieszania: „wszystko będzie dobrze”.

Nie mów, że wiesz, co czuje osoba chora: „wiem co czujesz”.

Nie diagnozuj: „nie jest aż tak źle”.

Nie zastraszaj: „jak się nie zmobilizujesz, koniec z nami”.

Nie podważaj autorytetu lekarza: „lekarze trują lekami, najlepsze są ziołowe preparaty”.

Nie oferuj nieprofesjonalnej pomocy: „najedz się słodyczy, mnie to zawsze pomaga”.

Dobrze, że jesteś. Bądź wrażliwy na symptomy depresji u osób w Twoim otoczeniu. Dowiedz się więcej na www.dobrzezejestes.org.

Material opracowany przez Fundację Dbam o Mój Zasięg w ramach kampanii społecznej „Dobrze, że jesteś” www.dobrzezejestes.org

• Konsekwencje nieleczonej depresji:



- Próby samobójcze, samobójstwa, samookaleczenia**
- Dolegliwości psychosomatyczne: bóle w klatce piersiowej, bóle głowy, brzucha** występujące bez określonych powodów
- Ciągłe problemy z nastrojem**, nad którymi trudno zapanować
- Nawracające epizody depresji**, które trwają coraz dłużej
- Brak pewności siebie, wycofanie z relacji społecznych i samotność**
- Ciągłe zmęczenie**
- Problemy z uczeniem się i zaniedbywanie obowiązków**
- Nałogi**
- Rozwój zaburzeń lękowych w tym fobii szkolnej**
- Bulimia i anoreksja**
- Zawał, udar**
- Nadwaga, cukrzyca, miażdżyca**

Dobrze, że jesteś. Bądź wrażliwy na symptomy depresji u osób w Twoim otoczeniu. Dowiedz się więcej na www.dobrzezejestes.org.

Material opracowany przez Fundację Dbam o Mój Zasięg w ramach kampanii społecznej „Dobrze, że jesteś” www.dobrzezejestes.org

• Depresja - kiedy udać się do specjalisty?



Niepokoje cię twój stan.

Objawy utrudniają ci realizowanie swoich zadań.

Objawy trwają dłużej niż 2 tygodnie.

Masz myśli samobójcze.

Czujesz cierpienie i potrzebujesz wsparcia.

Już raz chorowałeś/łaś na depresję.

Dokonujesz samookaleceń.

Twoje samopoczucie wynika z sytuacji, z którą nie potrafisz sam/sama sobie poradzić.

Dobrze, że jesteś. Bądź wrażliwy na symptomy depresji u osób w Twoim otoczeniu. Dowiedz się więcej na www.dobrzejestes.org.

Material opracowany przez Fundację Dbam o Mój Zasięg w ramach kampanii społecznej „Dobrze, że jesteś”. www.dobrzejestes.org

• Jak zapobiegać depresji?



- 1 Utrzymuj bliskie relacje z innymi.**
- 2 Pamiętaj o aktywności fizycznej.**
- 3 Zadbaj o odpowiednią dawkę snu.**
- 4 Zdrowo się odżywiaj.**
- 5 Unikaj papierosów, alkoholu i narkotyków.**
- 6 Dbaj o higienę cyfrową, kontroluj czas poświęcony mediom społecznościowym.**
- 7 Ćwicz odmawianie i ucz się asertywności.**
- 8 Szybko interweniuj, kiedy masz obawy o swoje zdrowie, trzymaj się uzgodnionego planu leczenia.**
- 9 Nazywaj i wyrażaj emocje, rozmawiaj o swoich problemach z innymi – nie dź się w sobie.**
- 10 Ucz się wdzięczności, doceniaj wszystko.**
- 11 Ceń relacje nie przedmioty, ceń wysiłek nie osiągnięcia.**

Dobrze, że jesteś. Bądź wrażliwy na symptomy depresji u osób w Twoim otoczeniu. Dowiedz się więcej na www.dobrzejestes.org.

Material opracowany przez Fundację Dbam o Mój Zasięg w ramach kampanii społecznej „Dobrze, że jesteś”. www.dobrzejestes.org