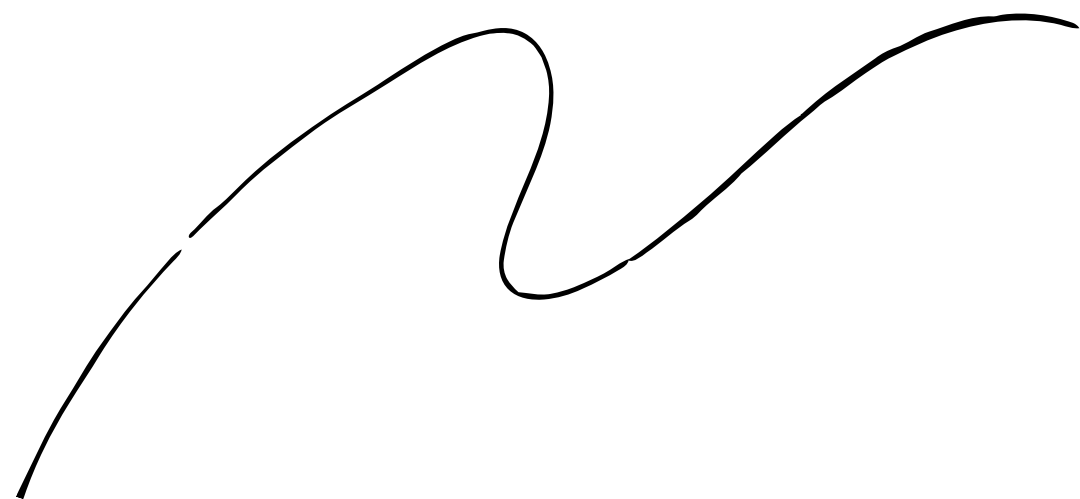


23 LUTEGO

**OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ
WALKI Z DEPRESJĄ.**



DLACZEGO TO WAŻNE?

- Depresja jest jedną z najczęściej występujących chorób na świecie.
- Według WHO stanowi ona główną przyczynę niepełnosprawności i niezdolności do pracy.
- Jest to najczęściej spotykane zaburzenie psychiczne.



CZYM DOKŁADNIE JEST DEPRESJA?

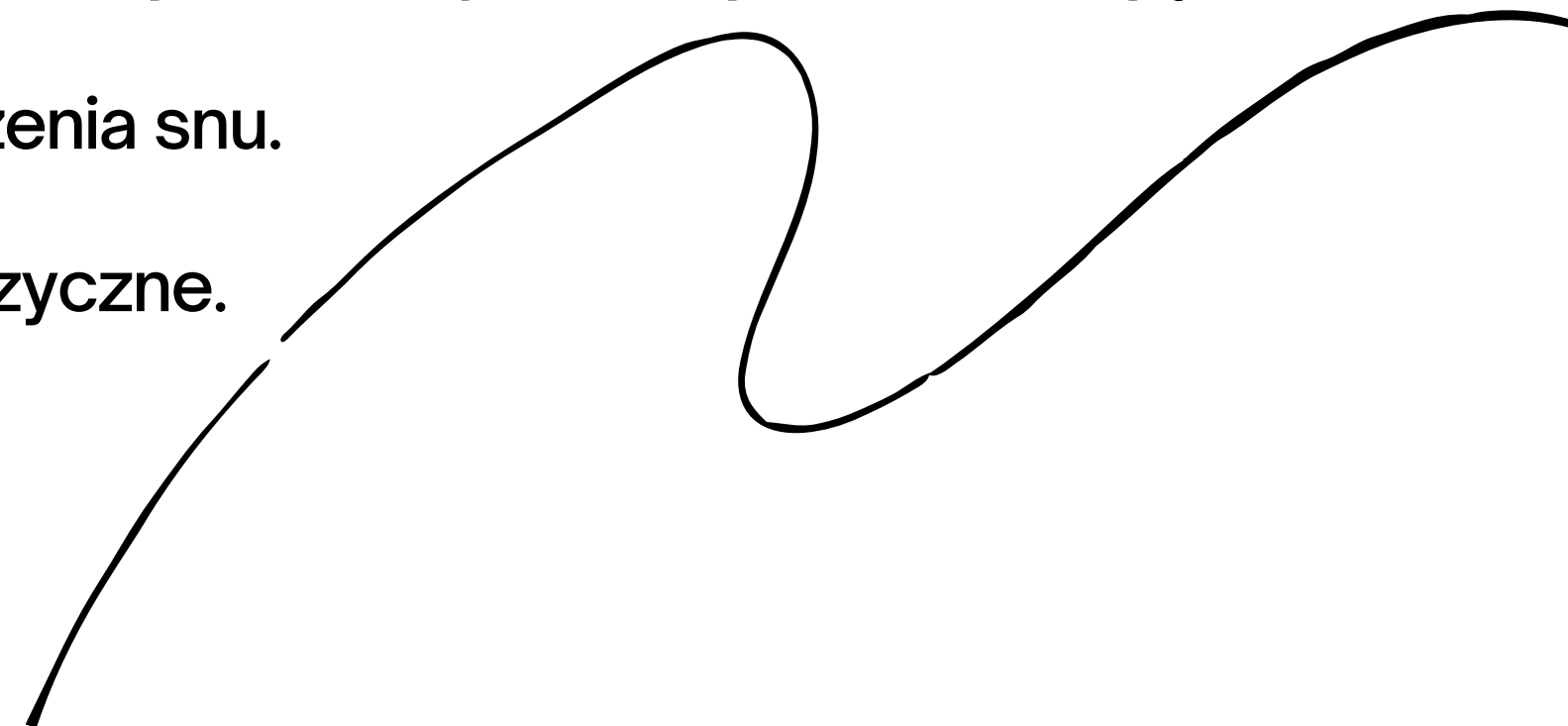


Depresja to zaburzenie nastroju, które objawia się znacznym zmniejszeniem energii, aktywności oraz utratą zainteresowań.

- Rosnąca skala: liczba osób dotkniętych tym problemem stale rośnie.
- Wiek: choroba dotyka coraz młodsze osoby.
- Płeć: badania wskazują, że na depresję częściej cierpią kobiety. Co nie znaczy, że nie dotyka ona mężczyzn.

NAJCZĘSTSZE OBJAWY

- Zmęczenie i osłabienie.
- Stany lękowe.
- Obniżona samoocena i negatywny obraz siebie.
- Spadek aktywności i problemy z mobilizacją.
- Zaburzenia snu.
- Bóle fizyczne.



JAK ROZMAWIAĆ O DEPRESJI?

To, co mówimy, ma ogromne znaczenie.

Depresja nie jest wyborem ani przeznaczeniem – to choroba, którą trzeba leczyć i której nie należy się wstydzić.



CZEGO NIE MÓWIĆ?

„Ogarnij się” lub „Myśl pozytywnie”

„Nie przesadzaj, każdy ma problemy”

„Wyjdź do ludzi”

„Kiedyś nie było depresji”

„Chyba szukasz uwagi”



CO POWIEDZIEĆ?

„Jestem z Tobą” i „Wierzę w Ciebie”

„Jak mogę Ci pomóc?”

„Możesz na mnie liczyć”

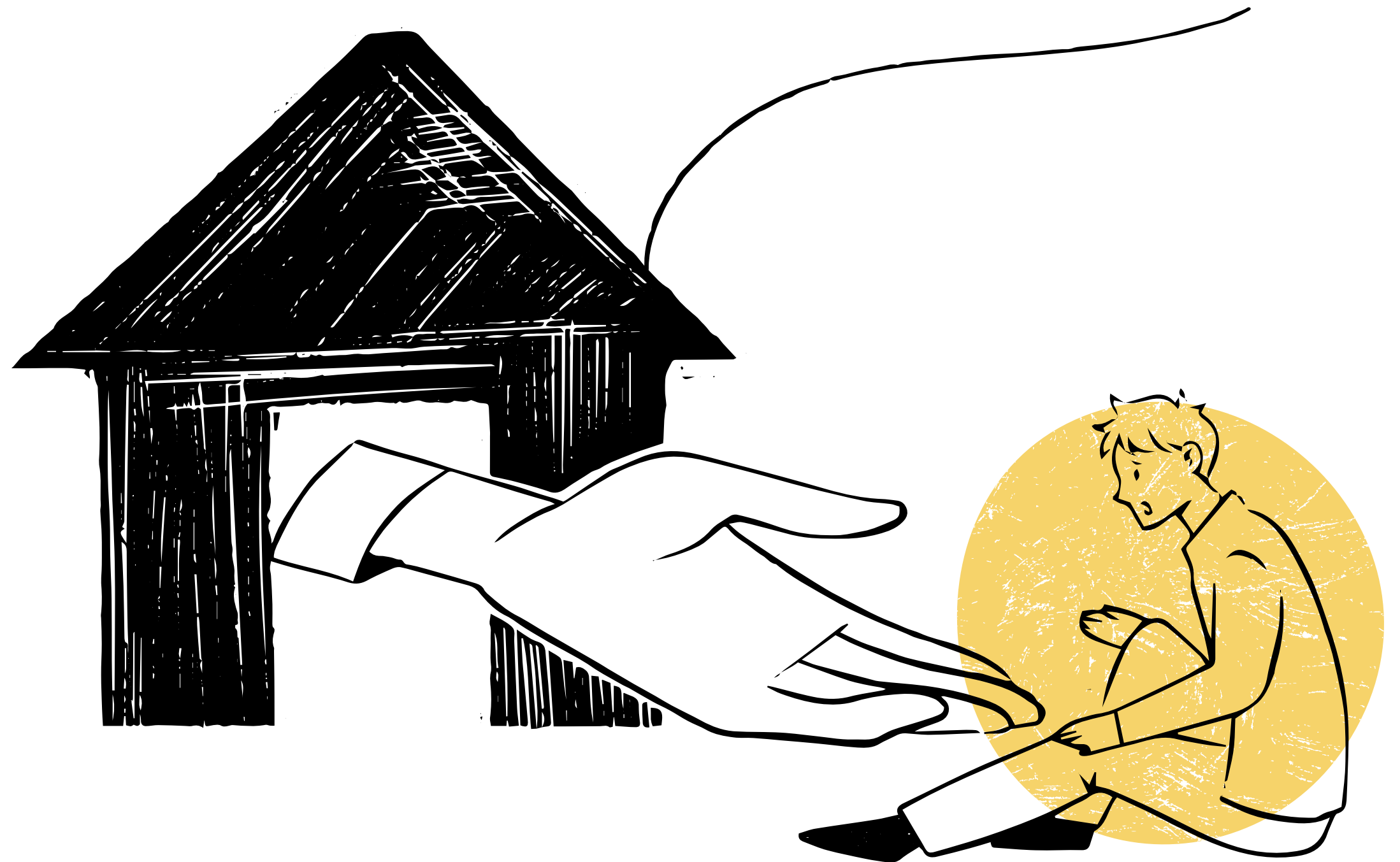
„To nie Twoja wina”

„Mogę Ci towarzyszyć w drodze do specjalisty”

ZASADY WSPARCIA

W RELACJI Z DRUGĄ OSOBĄ (NIE TYLKO W KRYZYSIE) PAMIĘTAJ O PROSTYCH ZASADACH:

- **NIGDY:** NIE OCENIAJ, NIE POUCZAJ, NIE KOMENTUJ I NIE OBMAWIAJ.
- **ZAWSZE:** WSPIERAJ, POMAGAJ, BĄDŹ OBOK I STARAJ SIĘ ZROZUMIEĆ.



GDZIE SZUKAĆ POMOCY? (TELEFONY ZAUFANIA)

116 111 Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży.

116 123 Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie
Emocjonalnym

800 12 12 12 Całodobowy Dziecięcy Telefon Zaufania

