



CICHY ZABÓJCA DEPRESJA

**W JAKI SPOSÓB MOŻESZ URATOWAĆ ŻYCIE
SWOJE LUB PRZYJACIÓŁ ?**

„Na Sądeckczyźnie doszło do kolejnego samobójstwa nastoletniego chłopca. Na swoje życie targnął się 13-letni uczeń.
– To straszna tragedia.”

„Pod koniec maja samobójstwo popełniła 15-latka”

„Wyszedł z domu wieczorem. Rodzina i policja szukały go całą noc. Rano znaleziono ciało 16-latka. Chłopak najprawdopodobniej targnął się na swoje życie”.



CZY MNIE TO DOTYCZY?

CZY JA TEŻ MOGĘ ZACHOROWAĆ NA
DEPRESJĘ?

CZY DEPRESJA DOTYCZY TEŻ
CHŁOPCÓW?

Na depresję może zachorować każdy, bez względu na wiek czy płeć.

Wśród chorych są zarówno dziewczyny, jak i chłopcy.

Jak podają statystyki WHO (Światowej Organizacji Zdrowia), w Polsce na depresję cierpi 1,5 miliona osób,

Każdego dnia aż 16 osób w Polsce, odbiera sobie życie.

Zdaniem ekspertów do 2030 roku depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie.

23 lutego

OGÓLNOPOLSKI
DZIEŃ WALKI
Z DEPRESJĄ



**Depresja,
to **nie** wybór**



CO TO JEST DEPRESJA?

Posłuchajmy co mówią młode osoby, które na nią cierpiały?

„Otwierasz oczy i nie masz siły przewrócić się na drugi bok w łóżku. Wstajesz i to jest duży sukces. Stałam i przez 20 minut nie potrafiłam umyć zębów”

„Depresja jest jak czarny pies”

„Boisz się, jesteś smutny, nic dosłownie nic cię nie cieszy, obwiniasz się za wszystko, czujesz się samotny i bezradny”

„Nie potrafisz podjąć żadnej decyzji, w szkole zaczynasz łapać banie, nie potrafisz się skupić, chcesz tylko spać lub zniknąć, wydaje ci się, że bez ciebie świat będzie lepszy”



„Wszystko jest czarne.

Świat naprawdę traci kolory, gaśnie światło.

Wszystko robi się ciężkie, nieruchome... Nawet twoje ciało.

Masz ochotę tylko leżeć, wszystko jest ci obojętne, chcesz tylko umrzeć.

Czas w ogóle nie płynie. Nie ma przyszłości. Każda chwila jest taka sama.

Jesteś zanurzony w oceanie zimnego bólu, bez światła i bez dźwięku – cały czas mówi płaskim, bezbarwnym głosem. –

Twoje myśli to ciągły chaos. Nie wiesz, co się dzieje, nie wiesz już, kim jesteś.

Wiesz tylko, że jesteś szlamem, najniższą formą życia, winną każdej zbrodni.

Boisz się decyzji. Wszystkich. Nie umiesz ich podjąć.

Jak można coś robić, kiedy nic nie ma sensu, kiedy nie ma przyszłości, a pewne są tylko cierpienie i śmierć?

Nie masz też sił, by próbować coś zmienić.

Jesteś pustą, wystygłą skorupą. Wyładowaną baterią.” Maciej Rajk

CO TO JEST DEPRESJA?

Depresja jest to **zaburzenie charakteryzujące się różnymi objawami**, które występują przez okres co najmniej 2 tygodni w postaci:

- a) zmian nastroju polegających na **pograżeniu się w smutku**, który nie mija choć przyjaciele chcą nas zabrać do kina, czy na imprezę
- b) przygnębieniu, nie potrafimy się śmiać z dowcipów, **nic nas nie cieszy**
- c) **utracie zainteresowań**, samochody, konie, filmy, gry, moda, muzyka ...**wszystko jest nam obojętne**
- d) nie możemy spać, przestajemy jeść, nie zależy nam na wyglądzie
- e) stajemy się wolni, czujemy nieustanne zmęczenie

OBJAWY DEPRESJI

POZNAWCZE :

Trudności z koncentracją uwagi

Osłabienie pamięci

Negatywny obraz siebie,

Obniżona samoocena,

Samooskarżenia,

Pesymizm i rezygnacja,



**Myśli samobójcze – pilny kontakt
z lekarzem psychiatrą**

EMOCJONALNE :

smutek

obniżony
lub obojętny nastrój



anhedonia - niemożność odczuwania

przyjemności, utrata radości życia (począwszy od utraty zainteresowań, skończywszy na zaniedbywaniu potrzeb biologicznych),

poczucie braku perspektyw na przyszłość,

dysforia (zniecierpliwienie, drażliwość).

OBJAWY SOMATYCZNE

zaburzenie rytmów dobowych (m.in. zaburzenia rytmu snu i czuwania),

utrata apetytu (ale możliwy jest również wzmożony apetyt),

osłabienie oraz zmęczenie, spadek aktywności, utrata zainteresowania seksem, czasem skargi na różne bóle, złe samopoczucie fizyczne

OBJAWY MOTYWACYJNE

Amotywacja

Spowolnienie psychoruchowe

Trudności z podejmowaniem decyzji

OBJAWY DEPRESJI

IZOLACJA



MYŚLI SAMOBÓJCZE



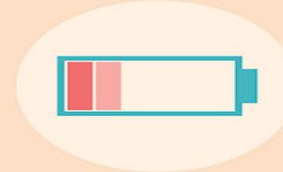
BRAK APETYTU



SMUTEK



BRAK ENERGII



BEZSENNOŚĆ



POCZUCIE WINY



ZŁOŚĆ



UZALEŻNIENIE



BRAK KONCENTRACJI



**utrata
energii**

zniechęcenie

obojętność

**unikanie
ludzi**

**chroniczne
obniżenie
nastroju**

**trudności
w skupieniu
uwagi**

**chroniczne
zmęczenie**

rozdrażnienie

lęk

bezsenność

złość

pobudzenie

**brak
apetytu lub
objadanie
się**

**myśli
samobójcze**

**brak chęci do
działania**

**objawy
somatyczne**





Często błędnie utożsamiamy depresję z „gorszym dniem”.
Zły nastrój to stan, który szybko mija.
Z kolei depresja to choroba, która nieleczone może ciągnąć się nawet latami i doprowadzić ostatecznie do samobójstwa.
Osoba z depresją to niekoniecznie człowiek ze smutną miną.
Często są to ludzie uśmiechnięci, którzy bardzo cierpią od środka.
Uśmiech to tylko maska, która ma stwarzać pozory normalności.
Chory na depresję pragnie pomocy i zainteresowania ze strony innych, jednak nie przyznaje się do tego z obawy, że zostanie źle odebrane przez rówieśników, rodziców...

● Depresja nastolatków. Jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać



ABY BARDZIEJ ZROZUMIEĆ DEPRESJĘ
POSŁUŻYMY SIĘ KILKOMA RYSUNKAMI
Z KSIĄŻKI „DEPRESJA NASTOLATKÓW: JAK JĄ
ROZPOZNAĆ, ZROZUMIEĆ I POKONAĆ?”



GDY PRZYJDZIE NAM SIĘ ZMIERZYĆ
Z DEPRESJĄ, **NIE SKUPIAJMY SIĘ NA ZASTANAWIANIU SIĘ NAD
JEJ PRZYCZYNAMI I TYM DLACZEGO SIĘ
POJAWIŁA. NAJWAŻNIEJSZE PYTANIE BRZMI: JAK JĄ
LECZYĆ?** NA KTÓRE MUSIMY ZNALEŹĆ ODPOWIEDŹ Z POMOCĄ
LEKARZA LUB/I PSYCHOTERAPEUTY.

20 • Depresja nastolatków. Jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać



CO MAM ZROBIĆ GDY
PODEJRZEWAM ŻE JA LUB
KOLEGA/KOLEŻANKA MA
DEPRESJĘ?

JAK NAJSZYBCIEJ POROZMAWIAJ Z RODZICAMI LUB OPIEKUNAMI (BABCIA,DZIADEK, CIOCIA, WUJEK, OSOBA DOROSŁA)

MOŻESZ SKORZYSTAĆ Z INFORMACJI ZAWARTYCH W PREZENTACJI

Jeśli jesteś uczniem możesz porozmawiać z psychologiem lub pedagogiem szkolnym, który porozmawia z rodzicami poradzi co dalej robić

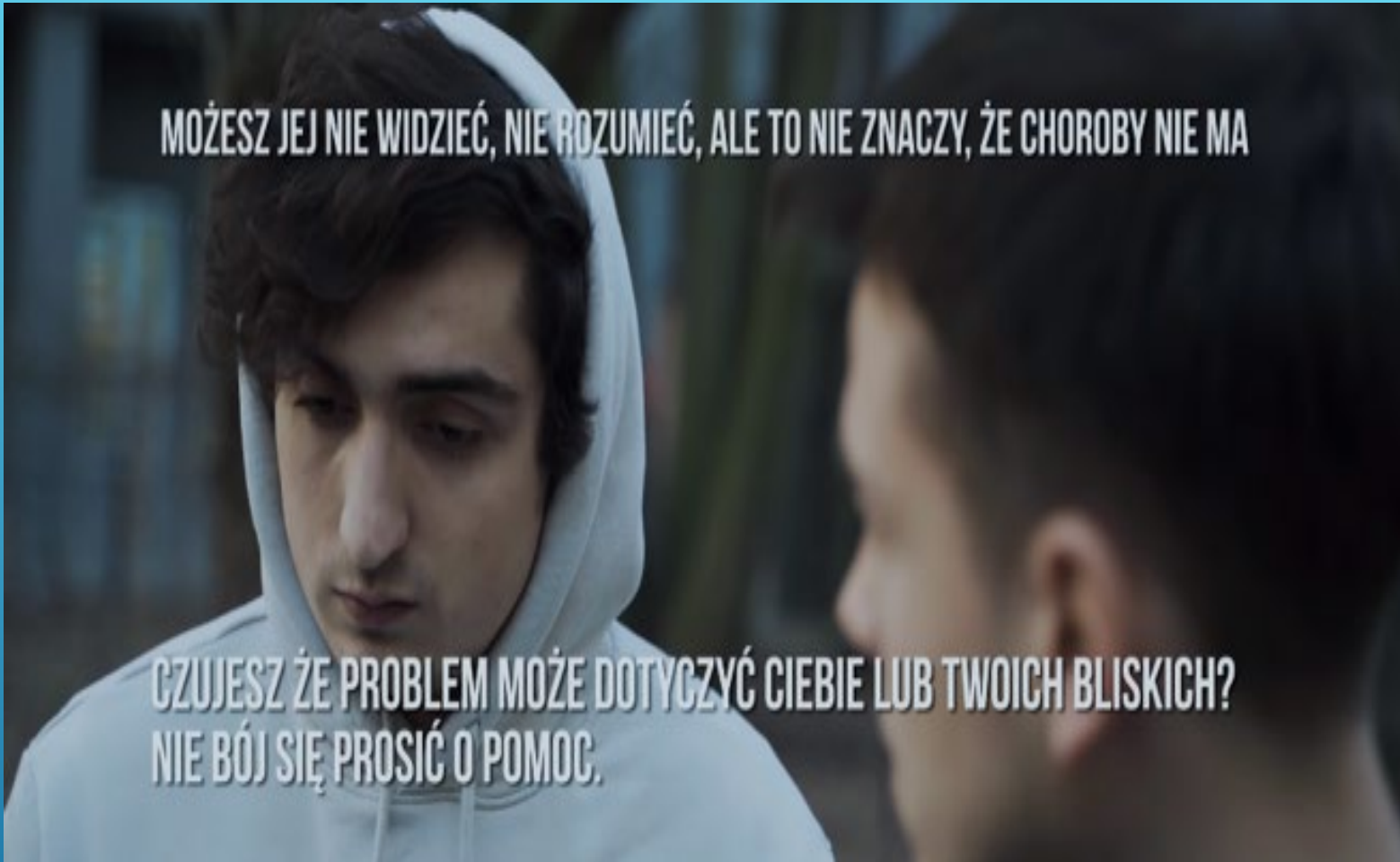
Aby skutecznie uratować sobie lub komuś życie trzeba jak najszybciej poprosić osobę dorosłą żeby umówiła Cię do lekarza, on zdiagnozuje Twój stan, opracuje PLAN LECZENIA,



Możesz skorzystać z bezpłatnego numeru **116 111**
(dowiesz się jak dalej postępować)

Możesz skorzystać z inicjatywy: antydepresyjny
telefon: 22 594 91 00 (środa- czwartek 17:19)

- napisać mail: **poradnia@niebieskalinia.pl**



MOŻESZ JEJ NIE WIDZIEĆ, NIE ROZUMIEĆ, ALE TO NIE ZNACZY, ŻE CHOROBY NIE MA

CZUJESZ ŻE PROBLEM MOŻE DOTYCZYĆ CIEBIE LUB TWOICH BLISKICH?
NIE BÓJ SIĘ PROSIĆ O POMOC.

**SMUTNO, CORAZ SMUTNIEJ...
UWAŻAJ! TO MOŻE BYĆ
DEPRESJA!**



800 70 2222

CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB
W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO

www.liniawsparcia.pl



CO MÓWIĆ, A CZEGO NIE MÓWIĆ OSOBOM W DEPRESJI

POZYTYWNY PRZEKAZ	CO MÓWIĆ	CZEGO NIE MÓWIĆ
JESTEM TU DLA CIEBIE	Pamiętaj, że nie jesteś z tym sam/a.	Inni mają dużo gorzej.
JESTEŚ KIMŚ WAŻNYM	Jesteś dla mnie ważna/y.	Nikt nie obiecywał, że będzie łatwo.
POZWÓL SOBIE POMÓC	Czy mogę Cię przytulić?	Przestań się nad sobą użalać.
DEPRESJA NIE JEST TWOIM WYMYSŁEM	Nie zwariowałaś/eś.	Hm..., masz depresję... A czy zdaża Ci się jej nie mieć?
ZAWSZE JEST NADZIEJA	Nie oceniam Cię i zawsze będę Cię wspierać	Weź się w garść i postaraj się jakoś ogarnąć.
PRZETRWAMY TO JAKOŚ	Prędzej czy później to się kiedyś skończy, a my wciąż tu będziemy.	To Twoja wina.
ZROBIĘ WSZYSTKO, ŻEBY CIĘ ZROZUMIEĆ	Nie jestem w stanie wyobrazić sobie co czujesz, ale bardzo Ci współczuję.	Uwierz mi, wiem, co czujesz – też kiedyś miałam doła.
BĘDĘ Z TOBĄ BEZ WZGLĘDU NA WSZYSTKO	Nie zamierzam odchodzić, ani Cię porzucić.	Mam wrażenie, że każesz mnie swoim zachowaniem.
MARTWIĘ SIĘ O CIEBIE	Kocham Cię <i>(ale mów to tylko wtedy, jeśli naprawdę tak czujesz)</i> .	Czy nie jesteś zmęczona/y ciągłym mówieniem o sobie i o swoich problemach?
RAZEM PRZEZ TO PRZEJDZIEMY	Przykro mi, że cierpisz, ale nie zamierzam Cię opuścić. I nie musisz się o mnie martwić, bo nie ranisz mnie swoim zachowaniem.	Próbowałaś/eś pić na to rumianek?



CZEGO NIE MÓWIĆ OSOBIE W DEPRESJI?





teraz to wszyscy mają depresję

trzeba żyć dalej

obejrzyj film i

myśl pozytywnie

będzie dobrze

poczujesz się lepiej

musisz się

inni mają gorzej

ogarnąć

idź pobeгаj

kiedys nie bylo tej całej depresji

przesadzasz

weź się w garść

masz dla kogo żyć

nikt nie obiecywał że
będzie łatwo

każdy ma czasem gorszy dzień

nie rób mi tego

daj spokój

to twoja winna

wyjdź do ludzi

JAK WYGLĄDA ROZMOWA
Z LEKARZEM I PSYCHOLOGIEM?
- NA PODSTAWIE KOMIKSU
„CZARNE FALE”

Several thin, white, parallel diagonal lines are positioned in the bottom right corner of the slide, extending from the bottom edge towards the right edge.

myślałem, żeby pójść do pedagoga czy psychologa
szkoły, bo tam można iść cicho, bez pytania
ych o tożsą.



Kiedy jesteś nastolatkiem i chorujesz psychicznie, czujesz się strasznie wyobcowany.

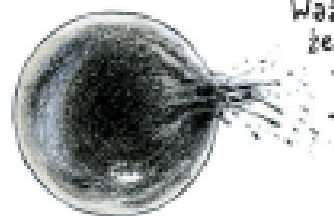
Chciałbyś iść do specjalisty ale boisz się, bo nie wiesz, jak taka wizyta wygląda.

Albo zaczynasz brać leki i niepokoi cię coś w ich działaniu i chciałbyś wiedzieć, jak to wyglądało u innych.



Taki banal powiedział, ułaskiwie powtórzyła moje myśli innymi słowami. Ale coś drgnęło. Może to przez tę kiczowatą scenę ze słońcem wlewającym się do pokoju. Ważne, że w tamtej chwili poczułem, że ktoś rozumie, że nie jestem z tym sam.

I coś psuło.



Jeśli miałem coś zmienić, to to był ten moment.





Potrzebuje pomocy

Nie myślcie, że „pstryk” –
świat stał się pigułą,
a życie proste.

Dominik,
ostatni miesiąc
taki dobry, a tu
znowu kolejna
jedynka.

Czy ty,
jesteś
normalna??

Niszczysz
mi życie!

Lubis cię,
ale nie chcesz
z tobą chodzić.

Po co mi
terapia?

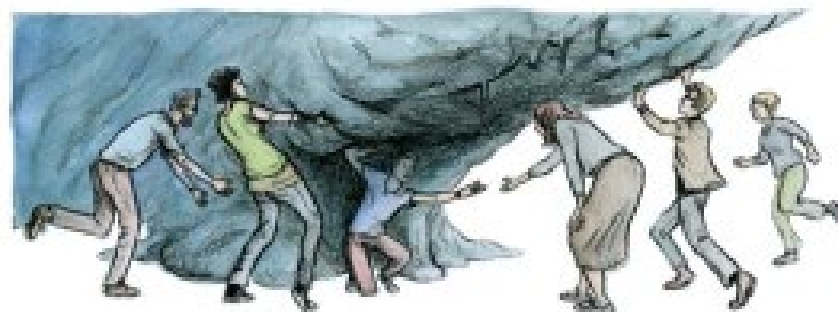
I te głupie
leki??

Jaka
kropka
pogoda! Nie,
tylko zasnę
i nie będzie
się dało widać!

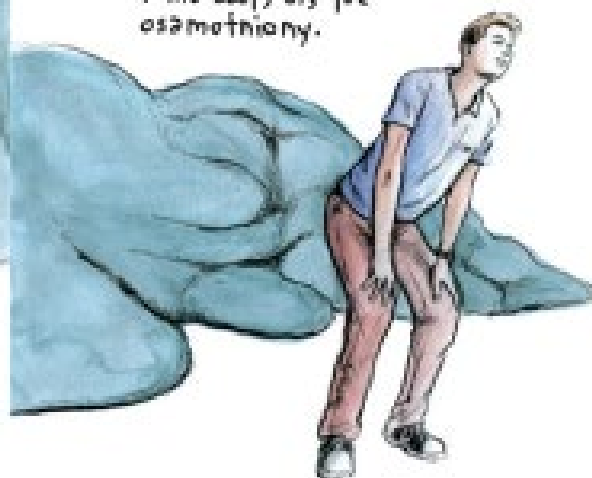
Czasem te wszystkie problemy potrafią mnie przygnieść
na całe dni, a nawet tygodnie.



Ale wtedy
nie poddasz się,
tylko walczysz.



I nie czujesz już
osamotniony.



Ta walka potrafi
wyczerpać.

Gdy jednak
stałeś znowu na
nogi wiem,

że warto
ją toczyć.

NIE DAJ SIĘ DEPRESJI – SZCZEGÓLNICIE W CZASIE PANDEMII.

PAMIĘTAJ! POŁĄCZENIE FARMAKOTERAPII I PSYCHOTERAPII
TO NAJSKUTECZNIEJSZA DROGA, BY WYGRAĆ Z TĄ CHOROBA.

TWARZE DEPRESJI

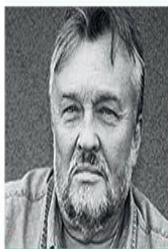
NIE OCENIAM. AKCEPTUJĘ.

www.twarzedepresji.pl

forumprzeciwdepresji.pl



Bożena
DYKIEL



Krzysztof
CUGOWSKI



Ewa
BŁASZCZYK



Piotr
ZELT



Marta
KIELCZYK



Marek
PLAWGO

ORGANIZATORZY



PATRONI
HONOROWI

KRAJOWY
KONSULTANT
W DZIEDZINIE
PSYCHIATRII



PARTNERZY



Całodobowe centrum wsparcia 800 70 22 22

Fundacja ITAKA prowadzi całodobowe Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym.

7 dni w tygodniu dyżurują psycholodzy pod numerem 800 70 22 22, specjaliści odpowiadają również na maile: porady@liniawsparcia.pl. W Centrum Wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym dyżurują psychologowie gotowi do wysłuchania, zrozumienia i akceptacji, którzy pomagają także w znalezieniu odpowiednich placówek specjalistycznych w danym regionie kraju, gdzie można otrzymać bezpośrednią pomoc.

W wyznaczonych godzinach w Centrum pełnią dyżury także specjaliści: lekarze psychiatrzy, prawnicy oraz pracownicy socjalni. Informacja na temat dyżurów dostępna jest na stronie www.liniawsparcia.pl.



ANTYDEPRESYJNY TELEFON **FORUM PRZECIW DEPRESJI**

- z dyżurem lekarza psychiatry i psychologa

22 594 91 00



godz. **17:00-19:00**
w każdą **środę i czwartek**