

DEPRESJA I SMUTEK

opracowano na podstawie:

„Dasz radę! Poradnik na życiowe zmiany”

oraz materiałów SSE



DASZ RADE!

- Przy dużych życiowych zmianach i znaczących stratach czujesz najczęściej intensywny smutek? Czasem wydaje ci się, że nie ma nadziei na zmianę tego stanu. Jeśli nie umiesz tego zmienić, jesteś wciąż zdołowany, musisz poszukać pomocy.
- Choć istnieje 5 etapów żalu, możesz przechodzić przez każdy z nich kilka razy. I może okazać się, że któryś z nich trwa dłużej. Problem pojawia się, jeśli czujesz, że w jednym z etapów utknąłeś na dobre. Jeśli płaczesz przez cały czas, czujesz się całymi dniami przygnębiony, nie umiesz niczym się cieszyć.
- Jeśli wpadasz w odrętwienie i nic co robisz, nie daje ci nadziei na przyszłość, to istnieje obawa, że twój smutek może przekształcić się w depresję.
- Koniecznie porozmawiaj z lekarzem.



SMUTEK TO:

- poczucie zmartwienia, kiedy myślisz na przykład o osobie, którą straciłeś
- płacz, kiedy o niej myślisz
- poczucie, że nigdy nie przestaniesz za nią tęsknić
- poczucie, że w twoim życiu jest ogromna pustka

GŁĘBOKA DEPRESJA TO:

- poczucie, że nie ma nadziei
- uczucie, że nie jesteś w stanie wykonywać swoich normalnych obowiązków
- wrażenie, że utknąłeś w jednym miejscu i nie możesz ruszyć do przodu
- stały stan przygnębienia otępienia niechęci do życia
- głęboka niechęć do zadbania o siebie

Z KIM POROZMAWIAĆ?

- **Mój lekarz poradził, żebym spotkał się z psychologiem dziecięcym. Co mnie u niego czeka?**

Psychologowie i terapeuci są ekspertami w pomaganiu ludziom z problemami emocjonalnymi. Mogą ci pomóc, jeśli przez zbyt długi czas nie możesz otrząsnąć się ze smutku.

To o czym będziecie rozmawiać, zostanie między wami.

Wiele osób odczuwa ulgę, kiedy mogą się otworzyć i powiedzieć to wszystko, co chcą, wiedząc, że nie zostanie to wykorzystane przeciwko nim.



GDZIE SZUKAĆ WSPARCIA?

- telefony zaufania
 - internetowe grupy wsparcia
 - rodzina, nauczyciele
 - rówieśnicy
-
- **Pomocna Rada:** pozwól ludziom, którzy się o Ciebie troszczą pomóc Tobie, nawet jeśli jesteś zdecydowany pokazać im, że radzisz sobie sam i że jesteś silny. Wszyscy powinniśmy dbać o siebie nawzajem.

OBJAWY DEPRESJI

- złe samopoczucie fizyczne
- zaburzenia aktywności
- zaburzenia koncentracji i zapamiętywania
- zaburzenia rytmów okołodobowych
- rozdrażnienie, zmęczenie
- niskie poczucie własnej wartości
- zaburzenia zachowania
- zachowania ryzykowne i autodestrukcyjne

PROFILAKTYKA DEPRESJI

Czynniki chroniące:

- formułowanie osobistych planów
- ćwiczenie umiejętności społecznych
- higiena snu
- aktywny tryb życia
- zajęcia sprawiające przyjemność
- wiedza na temat choroby

OBSERWUJ SIEBIE

Szukaj pomocy, jeżeli zauważysz:

- dolegliwości bólowe
- brak energii
- opory przed rozpoczęciem działania, szybkie męczenie się, uczucie znużenia
- problemy w nauce
- lepsze funkcjonowanie nocą, niż w ciągu dnia
- trudności z porannym wstawaniem
- zaburzenia apetytu
- przygnębienie i zmienność nastrojów

CZYNNIKI RYZYKA ZWIĄZANE Z ZACHOROWANIEM

- konflikty i zakłócenia relacji w rodzinie
- rozwód rodziców
- śmierć w rodzinie
- przemoc, zaniedbanie, chłód, odrzucenie, brak wsparcia ze strony najbliższych
- wysoki poziom lęku
- niska samoocena
- poczucie beznadziei
- utrata więzi przyjacielskich
- trudności w kontaktach z rówieśnikami
- niepowodzenia szkolne