

Depresja

Poradnik dla każdego

Czy to smutek czy depresja?

Smutek jest naturalną emocją, którą odczuwamy instynktownie w reakcji na trudne wydarzenia w życiu, pojawiające się myśli lub wspomnienia. Pojawia się, gdy czujemy się samotni, towarzyszy tęsknocie i porażkom. Jeśli odczuwanie go przedłuża się i zaburza nasze codzienne funkcjonowanie warto zastanowić się nad jego przyczyną oraz poszukać dla siebie wsparcia.

Smutek, żal, rozczarowanie, frustracja, niemoc, tęsknota, załamanie, rozpacz...
Co CZUJESZ?

KIEDY ZGŁOSIĆ SIĘ DO SPECJALISTY? ZWRÓĆ SIĘ O POMOC DO SPECJALISTY JEŚLI:

Od ponad dwóch tygodni masz obniżony nastrój (czujesz przygnębienie, smucisz się, czujesz niemoc a nawet rozpacz).



Nie widzisz powodów, by cieszyć się życiem. Przestałeś odczuwać radość, masz wrażenie, że nic nie sprawi Ci już przyjemności.



Ograniczasz spotkania z bliskimi, przyjaciółmi i znajomymi. Czujesz się niezrozumiany, Cchciałbyś, żeby dali Ci spokój. Nie chcesz litości, nie chcesz też znowu udawać, że wszystko jest ok.



Miewasz myśli samobójcze, myślisz, że byłoby dużo lepiej, gdybyś umarł. Jesteś przekonany, że Twoi bliscy i świat odczuje ulgę, gdy ze sobą skończysz.



Miewasz coraz częściej problemy ze snem. Kładziesz się wcześniej spać, budzisz się bardzo wczesnie spać lub długo nie możesz zasnąć i trudno Ci rano wstać do szkoły czy pracy. Najlepiej nastrój masz wieczorem, bo zbliża się czas, kiedy położysz się do łóżka i nie będziesz musiał sobie radzić z życiem i ze sobą. Najgorzej czujesz się rano, kiedy zaczyna się dzień i jego wyzwania.



Zmieniły się Twoje codzienne aktywności. Nie masz siły wstawać z łóżka. Nie chce Ci się jeść, myć, starać się.

**Czy coś brzmi znajomo?
Jeśli tak, nie czekaj aż poczujesz się gorzej!
Skontaktuj się ze specjalistami!**

Do kogo zwrócić się o pomoc?

Do psychologa, psychiatry lub psychoterapeuty. Jeśli jesteś osobą niepełnoletnią opowiedz o swojej trudności rodzicom lub opiekunom. Możesz też porozmawiać z pedagogiem lub psychologiem szkolnym. To ważne, żeby szukać dla siebie pomocy i nie zostawać samemu!

Czego nie mówić osobie, która cierpi z powodu depresji?



Wszystko będzie dobrze!

X

Uśmiechnij się!

X

Weź się w garść!

X

Inni mają gorzej! Przesadzasz!

X

Wyjdź do ludzi to od razu poczujesz się lepiej!

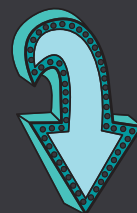
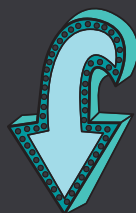
X

Myśl pozytywnie!



Te słowa nie pomagają! Nie przynoszą ulgi! Tego typu stwierdzenia, wbrew pozorom nie mobilizują do działania. Sprawiają natomiast, że osoba, która przeżywa smutek może odczuć jeszcze bardziej przytłaczającą samotność i niezrozumienie. Nie na tym polega wsparcie...

Jak pomóc osobie, która cierpi z powodu depresji lub przedłużającego się obniżonego nastroju?



1.

Po prostu bądź. Rozmawiaj, pytaj o potrzeby tej osoby, ale nie bądź jej terapeutą.

2.

Najważniejsze, to skłonić osobę, która doświadcza symptomów depresji do leczenia.

3.

Zachęcaj do podejmowania przez cierpiącą osobę codziennych, nawet najprostszych, aktywności.

Nie wyręczaj jej, zachęcaj do pracy zawodowej, spotkań z ludźmi, jedzenia posiłków.

4.

Poszukaj sieci wsparcia dla bliskiej Ci osoby i.. dla siebie. Żeby móc pomagać swoim bliskim, trzeba mieć siłę.

Pomaganie innym może być wyczerpujące, a osoba cierpiąca na depresję potrzebuje profesjonalnej pomocy. Nie czekaj na cudowne uzdrowienie.

Depresja to choroba naszych czasów. Dbajmy o nasze zdrowie psychiczne i nie pozwólmy jej opanować nasz umysł i ciało. Korzystajmy z pomocy psychologicznej. Podczas spotkania z psychologiem bądź psychoterapeutą dowiemy się ważnych informacji o sobie, które mogą być ważniejsze niż większość rzeczy, które dowiemy się w naszym życiu.



PRACOWNIA PSYCHOLOGICZNA
relacJa