

23 lutego Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

Depresja... kto o niej nie słyszał? Najczęściej kojarzy się ze złym nastrojem, niechęcią do życia, smutkiem. Każdy może mieć gorszy dzień. Jeśli jest ich jednak coraz więcej może to być objaw choroby, która wymaga pomocy specjalisty.

Depresja może dotknąć każdego.
Bez względu na wiek, wyniki w nauce, popularność,
liczbę znajomych na Facebooku.

Można być dobrym uczniem i nie mieć siły iść do szkoły. Można otaczać się fajnymi ludźmi, a nie mieć dla kogo żyć i czuć się samotnym. Depresja nie musi być reakcją na jakąś trudną sytuację. Jej przyczyną może być zaburzenie chemii w mózgu, a ryzyko zachorowania wzrasta, gdy ktoś w rodzinie również się zmagał z depresją.

Czym może objawiać się depresja:

- Jesteś smutny/a, przygnębiony przez większą część dnia, niemal codziennie.
- Nic Cię nie cieszy, wszystko jakby zbladło, zubożało.
- Czujesz się zmęczony/a prawie każdego dnia. Na nic nie masz siły.
- Apetyt Ci się zmienił, nic Ci nie smakuje, niczego nie możesz przełknąć, możesz nie jeść przez cały dzień albo odwrotnie – jesz cały czas.
- Źle śpisz, nie możesz zasnąć, budzisz się w nocy albo przeciwnie chciałbyś spać cały dzień.
- Czujesz się rozdrażniony. Wszystko i wszyscy Cię denerwują.
- Nie możesz się skupić. Nawet proste zadania wydają się trudne do rozwiązania. Masz problem z pamięcią.
- Czujesz się gorszy od innych, beznadziejny.

- Odczuwasz niepokój i napięcie. Nie możesz znaleźć sobie miejsca.
- Okaleczasz się.
- Wszystko wydaje Ci się bez sensu, nie widzisz wyjścia z sytuacji, myślisz o śmierci i samobójstwie.

To wszystko mogą być objawy choroby. Choroby, której nie można lekceważyć, a którą trzeba leczyć. Konieczna jest pomoc specjalistów (psychologa, psychiatry). To oni ocenią co dla Ciebie będzie najlepsze – psychoterapia, może przyjmowanie leków.

Jeśli czujesz, że problem może dotyczyć Ciebie lub kogoś Ci bliskiego?
Znajdź osobę, z którą możesz porozmawiać!!!

Pamiętaj!

Każdy ma prawo prosić o pomoc.

Znajdziesz ją również tu: www.forumprzeciwdepresji.pl

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży **116 111**

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka **800 12 12 12**

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji

22 594 91 00

(czynny w każdą środę – czwartek od 17.00 do 19.00)

M. Kozakowska-Lewandowska

M. Deręgowska

(źródło artykułu: Forum Przeciw Depresji-Kampania Społeczna)