



Zrozumieć depresję

...

Poradnik dla nastolatków

Magdalena Jakubowska





Zrozumieć depresję

...

Poradnik
dla nastolatków

Magdalena Jakubowska

Poradnik powstał w ramach projektu pt: „**Dobrze, że jesteś**”.
Kampania przeciwdziałania depresji mieszkańców Gdyni
w ramach konkursu: Otwarty konkurs ofert na wsparcie
zadania publicznego w zakresie profilaktyki depresji wśród
dzieci i młodzieży w szkole ogłoszonym przez: Urząd Miasta
Gdyni - Wydział Edukacji

Organizator



Główny wykonawca



Fundacja Dbam o Mój Zasięg
80-537 Gdańsk
ul. Wyzwolenia 17c/3
www.dbamomozasieg.com
fundacja@dbamomozasieg.com

Partnerzy

in gremio



Stowarzyszenie In gremio
81-616 Gdynia
ul. Strażacka 15
www.ingremio.edu.pl
ingremio@razem.pl

Akademia JA
81-304 Gdynia
ul. Śląska 51B/1A
www.akademia-ja.pl
biuro@akademia-ja.pl

● Spis treści

7

Kilka słów o depresji...

13

Jak rozpoznać depresję?

19

Nietypowa depresja
maskowana

23

Burzliwy okres dorostania
a depresja

27

Jak rozmawiać z osobą chorą
na depresję?

33

Gdzie szukać pomocy?

37

Profilaktyka depresji –
zadbaj o swój dobrostan
psychiczny



● Kilka słów o depresji...

Depresja ma wiele twarzy. Różni ludzie, ze względu na wiek, płeć i osobowość przechodzą tę chorobę inaczej. U jednych depresja może przejawiać się przez głęboki smutek i zniechęcenie, u innych poprzez drażliwość i złość.

W naszym społeczeństwie panuje wiele mylnych przekonań na temat depresji.

Jedni uważają, że depresja to nie choroba, a osoby cierpiące same wymyślają sobie objawy po to by zwrócić na siebie uwagę ze strony otoczenia i wzbudzić sympatię ze strony rodziny, nauczycieli i znajomych.

Inni ściśle łączą depresję z wystąpieniem wyraźnych problemów życiowych. Jeśli ktoś doświadczył śmierci bliskiej osoby, kataklizmów, pożarów, uległ wypadkowi- ma pełne prawo do głębokiego smutku i niechęci do działania.

Depresja może dotknąć każdego, w tym również osoby, które dobrze się uczą, są lubiane i z pozoru nie doświadczyły żadnych traumatycznych przeżyć, a mimo tego ich zachowanie zaczyna się zmieniać.

Warto jednak o depresji wiedzieć, że...

Człowiek z depresją jest chory, nie smutny. W przypadku chandry czy gorszego samopoczucia można poprawić sobie humor czymś przyjemnym (np. pójściem na spacer, spotkaniem się ze znajomymi). W depresji, jak w każdej innej chorobie nie zadziała jedno „lekarstwo” od razu.

Osoba pogrążona nie ma w danym momencie gorszego samopoczucia. Nie jest w stanie samodzielnie „wziąć się w garść”. Depresja to choroba, która wymaga leczenia u specjalisty. Z depresji nie można się otrząsnąć, wyleczyć zmieniając tryb życia (np. ruch, zdrowe odżywianie), takimi działaniami można zadziałać profilaktycznie i warto to robić. Jeśli chodzi o depresję – tę chorobę można porównać do ciężkiego zapalenia płuc, któremu towarzyszy wysoka gorączka. Jak zachowasz się wobec osoby w takim stanie? To naturalne, że w takiej sytuacji skupimy się na specjalistycznym leczeniu tej osoby i zapewnieniu komfortowych warunków, które umożliwią szybki powrót do zdrowia. Tak samo powinniśmy postąpić w przypadku depresji. Warto zaznaczyć na wstępie, że depresja różni się pod względem natężenia: Depresja o lekkim natężeniu, umiarkowanym, ciężkim. Nieleczona choroba, jak każda inna może się zaostrzać.

W depresji nie można w pełni kontrolować swojego nastroju i towarzyszących objawów. Czasami zdarza się tak, że dorośli traktują objawy depresji nastolatków jako przejaw niedojrzałości i lenistwa. Jeśli pojawiają się takie wątpliwości warto zadać pytanie – czy od zawsze tak się zachowywała/ zachowywał? Jak długo towarzyszy jej/ mu ten stan? Jakie inne objawy współistniejące zauważam?

Depresja, to nie jest złe wychowanie ani „złe zachowanie”. Tak samo jak w przypadku innych chorób przyczyną depresji nie jest złe wychowanie. Badania pokazują, że nie ma jednego, konkretnego czynnika odpowiadającego za zachorowanie na depresję.

Gdy pojawi się depresja nie warto wgłębiać się w przyczyny powstania tej choroby, stawiając sobie stałe pytanie DLACZEGO się pojawiła. Dlaczego nas to spotkało? Najskuteczniejszym pytaniem, które możemy sobie zadać w takiej sytuacji brzmi: JAK TĘ CHOROBE LECZYĆ? Pomocy w odnalezieniu odpowiedzi na to pytanie udzieli nam lekarz psychiatra oraz psychoterapeuta.

Depresja zmienia całe życie osoby chorej, może wpłynąć niekorzystnie na rozwój nastolatka. Dlatego bardzo ważna jest szybka reakcja otoczenia. Nieleczona lub nieskutecznie leczona depresja

może prowadzić do poważnych konsekwencji w przyszłości, takich jak próby samobójcze, samookaleczenia, zwiększonego ryzyka uzależnień od substancji psychoaktywnych. Nieleczona depresja w rezultacie może powodować trudności w budowaniu i utrzymywaniu relacji z innymi oraz problemów szkolnych – osiąganie wyników poniżej swoich możliwości. Konsekwencją nieleczonej depresji w okresie nastoletnim może być także zaburzenie depresyjne w dorosłości.

Osobie pogrążonej w głębokiej depresji często towarzyszą myśli samobójcze. Badania pokazują, że od 50% do 90% osób, które podejmują się próby samobójczej cierpi na depresję. Pamiętaj, że nigdy nie należy bagatelizować próby samobójczej nastolatka (ani nikogo innego), jak i również mówienia o śmierci. Oprócz prób samobójczych, zdecydowanie częstszymi objawami depresji są samookaleczenia (cięcie się, drapanie rąk/ nóg, uderzanie kostkami dłoni itp.).

Depresja jest chorobą, która ma wpływ na relację z innymi. Do tej pory towarzyski nastolatek może zmienić swoje nastawienie do grupy rówieśniczej o 180 stopni. To nie wynika z jego braku chęci do nawiązywania relacji, tylko z konsekwencji choroby. Pamiętajmy, dopóki osoba chora nie wyzdrowieje to nie ma w pełni kontroli nad relacjami z innymi.

Każda choroba psychiczna jest chorobą ciała!

Organem, który ulega tej chorobie jest mózg – to w nim powstają nasze myśli, uczucia, nastroje, motywacja i działanie.

Nikt nie podważa typowych chorób, które istnieją w naszym społeczeństwie (np. cukrzyca- trzustka, nadciśnienie tętnicze-serce). Dlatego też nikt nie powinien podważać depresji, w której choruje dusza.

Depresja może dotknąć każdego, bez względu na wiek. Najczęściej występuje około 40 roku życia. Na zachorowanie niemal dwukrotnie bardziej są narażone kobiety. Jest to związane ze zmianami hormonalnymi, ale także ze sposobami radzenia sobie ze stresem.

Depresja to również jedno z najczęstszych zaburzeń psychicznych wśród dzieci i młodzieży. Szacuje się, że prawie co dziesiąty nastolatek na świecie zachoruje na depresję.

W Polsce objawy depresyjne zgłasza przynajmniej co czwarty nastolatek.

A teraz wyobraź sobie, że...

Jedziesz autobusem szkolnym, w którym jest 40 nastolatków... Jak myślisz ilu z nich może doświadczać depresji? Odpowiedź... 10

Wśród 120 osób w szkole 30 z nich może być pogrążonych w długotrwałym smutku... Wreszcie... W Twojej klasie nawet 6–7 osób może być dotknięte depresją.

Podejdź do tego tematu elastycznie. Nie jest powiedziane, że w każdej klasie pojawi się tylu uczniów z depresją. W jednej grupie mogą być trzy osoby, zaś w kolejnej żadna. Smutną informacją jest jednak, to że 3 z 4 osób chorujących na depresję nie otrzymuje właściwego leczenia. Dlatego tak ważna jest profilaktyka zdrowia psychicznego i zauważanie choroby u siebie i innych już na samym początku jej powstawania.

Wróćmy jeszcze raz do stwierdzenia, że depresja jest chorobą, która podobnie jak inne dolegliwości fizyczne wymaga leczenia, a nieleczenie prowadzi do poważnych konsekwencji:

- **Zdrowotnych** (spadek odporności, podatność na inne schorzenia),
- **Společnych** (utrata przyjaciół, odsunięcie się od grupy rówieśniczej),
- **Szkolnych** (brak chęci do nauki- depresja może powodować fobie szkolne).

Można powiedzieć, że... nieleczona depresja to choroba śmiertelna (osoby pogrążone w chorobie, które nie otrzymują pomocy na czas- rozwijają się u nich myśli rezygnacyjne oraz zachowania autodestruk-

cyjne). A w efekcie... próby samobójcze, które w ponad 46% przypadkach kończą się tragicznie.

Celem tego poradnika jest rozwinięcie świadomości, umiejętności reagowania i pomagania w najbliższym otoczeniu. Warto pamiętać, że nie zastąpimy naszym rówieśnikom specjalisty ALE możemy umiejętnie wspierać ich w tej chorobie.

Pamiętaj, że adekwatnie i życzliwie reagujące środowisko ma niezwykłą moc wspierania. Poradnik wskaże Ci jak rozpoznać depresję oraz jak zachować się, gdy rozpoznasz wśród swoich bliskich osobę w kryzysie.



● Jak rozpoznać depresję?

Kryteria diagnostyczne ICD – 10 WHO

- 1 Nastroj obniżony** w stopniu wyraźnie nieprawidłowym dla danej osoby utrzymujący się przynajmniej 2 tygodnie.
- 2 Utrata zainteresowań** lub zadowolenia w zakresie aktywności, które zwykle sprawiają przyjemność.
- 3 Zmniejszona energia** lub zwiększona męczliwość.

Dodatkowe objawy depresji, utrzymujące się około 2 tygodni:

- Spadek zaufania lub szacunku dla siebie,
- Nieracjonalne wyrzuty sumienia,
- Nieuzasadnione poczucie winy,
- Zmniejszona zdolność myślenia,
- Zmiany w aktywności psychoruchowej,
- Nawracające myśli o śmierci lub o samobójstwie,
- Zaburzenia snu,
- Zmiany łaknienia.

Oznaki obniżonego nastroju

Uczucie smutku, rozpacz

- Znaczna skłonność do płaczu,
- Niemożność odczuwania radości, satysfakcji,
- Poczucie beznadziejności i bezwyjściowości,
- Poczucie psychicznego cierpienia i bólu,
- Poczucie zobojętnienia, niewrażliwości, braku uczuć,
- Rozdrażnienie, drażliwość (wybuchy, krzyki).

Zaburzenia procesów poznawczych

- Zaburzenie oceny rzeczywistości,
- Problemy z koncentracją uwagi,
- Trudności w zapamiętywaniu i uczeniu się,
- Poczucie winy, wyrzuty sumienia,
- Poczucie przykrości, ciężaru (proste czynności).

Uporczywe myślenie o śmierci

- Myśli i tendencje samobójcze,
- Plany samobójcze.

Oznaki zmniejszonej aktywności psychicznej i motorycznej

- Spowolnienie tempa myślenia i wypowiedzi,
- Poczucie zubożenia myśli, brak myśli,
- Poczucie niesprawności intelektu,
- Zmiana percepcji otaczającego świata,
- Zaburzenia koncentracji uwagi i pamięci świeżej,
- Trudności w podejmowaniu decyzji,
- Spowolnienie i zubożenie motoryki i mimiki,
- Zmiana postawy ciała,
- Poczucie wykonywania ogromnego wysiłku z uczuciem przykrości,

- Uczucie ciężaru w mięśniach, zwłaszcza kończyn dolnych,
- Poczucie utraty energii, osłabienie, szybkie męczenie się – poczucie niesprawności i zniedołężnienia,
- Spadek wszelkiej spontanicznej aktywności,
- Zaniedbywanie obowiązków domowych, szkolnych.

Oznaki objawów somatycznych

- Zaburzenie rytmu snu i czuwania,
- Zaburzenie dziennego rytmu aktywności,
- Zaburzenia łaknienia,
- Zaburzenia instynktu samozachowawczego,
- Zaburzenia napędu płciowego- zanik potrzeb seksualnych.

Zobacz na przykładzie:

Myśli	Emocje	Zachowania
Jestem do niczego	Smutek	Częsty ból głowy, kręgosłupa, brzucha, ucisk w klatce piersiowej
Jest beznadziejnie	Złość	Problemy ze snem lub nadmierna senność
Nie dam rady	Gniew	Problemy z jedzeniem, wzmożony apetyt lub brak apetytu
To nie ma sensu	Rozpacz	Lęk przed szkołą, fobia szkolna
Nie mam na to wpływu	Frustracja	Izolacja społeczna, wycofanie się z kontaktów międzyludzkich

Myśli	Emocje	Zachowania
Nic nie sprawia mi przyjemności	Lęk	Brak chęci do podejmowania nowych działań
Nic dobrego mnie nie czeka	Niepokój	Problemy z koncentracją, problemy ze skupieniem uwagi, zapominanie
Jestem taka samotna/ samotny	Napięcie	Niedbałość o swój wygląd zewnętrzny
Nikt mnie nie rozumie	Od euforii do rozpacz	Drażliwość, napady wściekłości
Pogubiłam/ pogubiłem się	Bezsilność	Ucieczka w świat cyfrowy Samookaleczanie się, myśli samobójcze, próby samobójcze, samobójstwo dokonane.



● Nietypowa depresja maskowana

Depresja maskowana jest to jeden z rodzajów depresji, który jednak nie jest wyróżniany przez systemy klasyfikacyjne jako odrębny jej podtyp. Określenie „maskowana” oznacza, że faktyczny problem, jakim jest depresja, ukrywa się za objawami wskazującymi na inną chorobę.

Głównymi objawami depresji maskowanej są m.in.: zaburzenia snu, lęk o falującym przebiegu, różnego rodzaju dolegliwości somatyczne, a także zespoły bólowe.

Depresja maskowana – podstępny wróg

Paradoks polega na tym że **jest depresją bez depresji** – na pierwszy plan wcale nie wysuwają się symptomy emocjonalne, jak można by tego oczekiwać w przypadku zaburzeń afektywnych. Nie czujesz się przygnębiony, płaczliwy, nie zauważasz u siebie obniżonego nastroju. Z twoim ciałem dzieje się coś zupełnie innego – **depresja zakłada maski** - stąd określenie depresja maskowana, które trudno powiązać z tego typu zaburzeniami.

Maski te przybierają postać symptomów fizycznych. Ciało odczuwa ból i różnego rodzaju dolegliwości, które choremu wydają się być prawdziwe, a które tak naprawdę mają swe źródło w psychice.

Apatia, smutek i zaburzenia nastroju również mogą się pojawić, choć w przypadku depresji maskowanej trudno je dostrzec, gdyż pacjenci sami przed sobą nie przyznają się do choroby.

Inne typowe maski to: zaburzenia rytmów biologicznych - snu i czuwania, łaknienia, zaburzenia miesiączkowania, wyraźne obniżenie libido i zmniejszenie liczby kontaktów seksualnych.

Depresja maskowana – ból fizyczny

- bóle w okolicach klatki piersiowej, uczucie ucisku i duszenia; „zamiernie”, klucie serca,
- specyficzne bóle głowy wraz z silnym uczuciem niepokoju,
- dziwaczne odczucia zlokalizowane w różnych narządach, zwłaszcza w wątrobie, żołądku,
- drętwienie, cierpienie, pieczenie, palenie i znieczulenie różnych części ciała, zwykle kończyn.

Depresja maskowana – jak wygląda u nastolatków?

U młodzieży depresja maskowana wyraża się często poprzez bunt i nieposłuszeństwo, zachowania autodestrukcyjne, takie jak okaleczanie albo myśli samobójcze. Są to często:

- gwałtowne, przesadzone reakcje,
- napady złości,
- obojętność na wszystko, co dzieje się wokół albo zainteresowanie tematem śmierci,
- izolacja społeczna np. fobia szkolna,
- zaburzenia psychosomatyczne (bóle brzucha, zespół jelita wrażliwego, przewlekłe bóle głowy, alergię, zmiany skórne),
- czasem zaburzenia odżywiania,
- nadużywaniem substancji psychoaktywnych, które mają pomóc uciec od objawów, uspokoić i znieczulić.

Podczas rozpoznawania depresji w różnych jej postaciach warto uwzględnić, to czy:

- 1** Objawy depresji nie pojawiły się na skutek żałoby – żałoba może pogłębiać stan obniżonego nastroju i brak energii.
- 2** Objawy depresji nie są skutkiem zażywania substancji psychoaktywnych (tj. narkotyki, dopalacze, alkohol). Jeśli zauważysz, że może to być przyczyną zmian nastroju Twojej koleżanki/ kolegi koniecznie podziel się swoją opinią z osobą dorosłą.
- 3** Warto zwrócić uwagę, **czy stany obniżonego nastroju nie są spowodowane czynnikami biologicznymi**. Objawy depresji są podobne np. do objawów pojawiających się przy niedoczynności tarczycy lub chorobie autoimmunologicznej. Osoba z objawami depresji powinna wykluczyć taką opcję badaniami i konsultacją z lekarzem.



● Burzliwy okres dorastania a depresja

Zadanie dla Ciebie! Wyobraź sobie, że...

Znajdujesz się pośrodku oceanu, na małej tratwie – dookoła widzisz tylko wodę i otchłań. Ty będąc na tym oceanie, nie wiesz zupełnie gdzie się znajdujesz, nie wiesz nawet na jakim kontynencie jesteś oraz z jakiego powodu znalazłaś/teś się w tym miejscu.

Patrzysz, a w oddali pojawia się człowiek na motorówce. Podpływa radośnie do Ciebie i informuje Cię, że w tym oceanie jest mnóstwo niebezpiecznych stworzeń. Nie wiesz jakie to stworzenia, co może Ci się stać „najgorszego” w tej sytuacji, nie wiesz co zrobić by ruszyć z miejsca i nie sprowokować niebezpiecznych stworzeń. Osoba, która do Ciebie podpłynęła powiedziała Ci jasno... Twoim zadaniem jest przepłynąć na wyspę i pokazuje Ci palcem, w którą stronę płynąć. Możesz to robić metodą prób i błędów, sprawdzając które stworzenia są przyjazne a które mięsożerne. Niestety w starciu z takimi stworzeniami masz tylko jedną szansę! Na swojej drodze możesz spotkać ludzi na motorówkach, którzy będą Cię życzliwie wspierać by cało dopłynąć do wyspy. Problem jest jeden – każdy podpowiada Ci coś innego. Wszystko zależy od tego, co wybierzesz.

Odpowiedz krótko...

Jakie emocje towarzyszą Ci w tej sytuacji?

Jakie myśli przychodzą Ci do głowy?

Czy kiedykolwiek chciałabyś/ chciałbyś znaleźć się na takiej tratwie? Jak często Ty znajdujesz się na takiej „tratwie” w życiu prywatnym?

Dokładnie w taki sposób można sobie wyobrazić okres, w którym znajdujesz się Ty i Twój rówieśnik. Dojrzwianie, to może być trudny dla Was czas, w którym nakładają się poszczególne procesy:

- **Dojrzwianie płciowe** (burza hormonów),
- **Dojrzwianie intelektualne** (zaczynasz dostrzegać związki między rzeczami, których wcześniej nie powiżywałaś/powięzywałeś. Myślenie konkretne, zamienia się w myślenie abstrakcyjne – dedukcyjne ... od ogółu do szczegółu oraz indukcyjne... od szczegółu do ogółu. Lubię kogoś... A właściwie, dlaczego lubię tę osobę? Ciągłe testowanie myślenia)
- **Dojrzwianie emocjonalne** (zdobywasz umiejętności radzenia sobie z emocjami i stresem, impulsywnością. Często możesz nie rozumieć swojego zachowania, zmian w swoim ciele – to naturalne)
- **Dojrzwianie społeczne** (wciąż jesteś na etapie zdobywania umiejętności nawiązywania i utrzymywania relacji społecznych. Na podstawie nawiązanych relacji, kształtuje się Twoja tożsamość)

Depresja młodzieży często jest mylona z tzw. „BUNTEM NASTOLATKA”, czyli zmiany w zachowaniu tłumaczone są procesem dojrzwiania, które z czasem powrócą do „normy”.

Depresja z pełnymi objawami występuje rzadziej u dzieci/ młodzieży niż u dorosłych, ale występuje – nawet u dzieci!

Zachorowalność na depresję gwałtownie wzrasta pod koniec okresu dorastania. Wzrasta zwłaszcza u dziewcząt- szybko osiągając podobny wskaźnik jak u dorosłych.

Depresja może pojawić się jako samodzielna choroba lub jako problem wtórny wynikający z innych problemów zdrowotnych.

Zatem jak rozpoznać depresję w okresie dojrzwiania?

U nastolatków bardzo rzadko widać klasyczny smutek, natomiast bardzo często według niektórych badań nawet u 60% nastolatków występuje tak zwany nastrój **dysforyczny**. Jest to w dużym uproszczeniu mieszanka smutku i złości – ciągła drażliwość.

Jeśli charakterystyczne dla depresji objawy utrzymują się dłużej niż dwa tygodnie, to pamiętaj że tę chorobę można rozpoznać według określonych kryteriów diagnostycznych. **Co ważne!** Diagnozę stawia lekarz psychiatra. Lekarz pierwszego kontaktu, pedagog lub psycholog mogą jedynie przypuszczać chorobę. Ostateczną diagnozę stawia lekarz psychiatra.



● Jak rozmawiać z osobą chorą na depresję?

Warto pamiętać, że depresja to choroba nie lenistwo czy fanaberia. Staraj się nie stosować stwierdzeń, które będą zaprzeczeniem tego, co czuje Twój rozmówca.

Czy wiesz jak rozmawiać z osobą chorą na depresję? Zapoznaj się z poniższą tabelką.

Co mówić?	Czego nie mówić?
Pamiętaj, że nie jesteś sam. Możesz na mnie liczyć.	Popatrz na innych, Ci to dopiero mają źle...
To co mówisz jest dla mnie ważne, ty jesteś dla mnie ważny.	Bądź twardy, nie becz...
Pomogę Ci. Powiedz, kiedy będziesz gotowy, umówię Cię do specjalisty.	Tobie cały czas coś dolega, odkąd pamiętam masz depresję.
Akceptuję Cię takim, jakim jesteś. Nie oceniam.	Czy myślałeś o tym, żeby medytować? Gdybyś medytował codziennie z pewnością by Cię nie spotkało nic złego.
Nie zostawię Cię z tymi problemami. Wiedz, że zawsze jestem blisko.	Ja też czasami mam doła, to normalne. Wtedy gram na komputerze.

Co mówić?	Czego nie mówić?
Troszczę się o Ciebie.	Jak dalej będziesz miał tego swojego doła, to nikt nie będzie chciał się z Tobą trzymać.
Bardzo Ci współczuję, jestem przy Tobie. Nie obwiniaj się o nic. Razem damy radę.	Ciągle tylko poruszasz temat o sobie, popatrz na mnie jakie ja mam problemy.
Trudno mi sobie wyobrazić, jak bardzo cierpisz. Bardzo Ci współczuję.	To Twoja wina, że jesteś tam, gdzie jesteś. Do niczego się nie nadajesz.
Depresja to choroba, to że się tak czujesz nie znaczy, że jesteś wariatem.	Ciągle się nad sobą użalas, już nie mogę tego słuchać.

Podsumowując:

- Okaż zrozumienie. Nie porównuj do innych (nawet do tych, którzy mają zdiagnozowaną chorobę). Każdy jest inny
- Dopytuj, gdy coś dla ciebie jest niejasne
- Pokaż, że słuchasz i rozumiesz stosując słowa „tak”, „rozumiem”. Staraj się „ubrać okulary” Twojego rozmówcy
- Nie bagatelizuj
- Nie diagnozuj
- Nie zastraszaj
- Nie oferuj nieprofesjonalnej pomocy
- Unikaj mitów na temat depresji, skupiaj się na faktach
- Daj akceptację, nie wszyscy od razu chcą rozmawiać i słuchać porad. Nie zaprzeczaj uczuciom rozmówcy. Często wystarczy być obok i w ten sposób okazać wsparcie

Rozmowa z osobą chorą na depresję powinna być pełna wsparcia, zrozumienia i akceptacji. Aktywnie słuchaj, doceniaj postępy i moty-

wuj do leczenia. Warto wyjść z inicjatywą na spotkanie, ponieważ już sama obecność daje osobie chorej poczucie bezpieczeństwa.

Dla osób, które zauważają wśród swoich bliskich objawy depresji, pamiętaj że w takiej sytuacji panują analogiczne zasady jak w samolocie – podczas wylotu dostajemy instrukcję ewakuacji z samolotu, z informacją że rodzic w pierwszej kolejności zakłada sobie maskę tlenową, w drugiej kolejności dziecku. Podobna sytuacja jest, gdy mamy wśród bliskich osobę z depresją. Zadbaj o siebie, by móc zadbać o innych. Poniżej znajdziesz kilka pomocnych wskazówek:

Zadbaj o siebie!

Nie pomożesz innym, gdy sama/sam będziesz w słabej kondycji.

Cierpliwości!

Leczenie depresji często okazuje się długoterminowym procesem.

Wyznaczaj zdrowe granice, dbając przy tym o siebie i innych.

Praktykuj metodę „wdzięczności”, doceniając niewielkie wydarzenia które cieszą.

Utrzymuj kontakt z osobą chorą, nie obrażaj się na jej często nieadekwatne zachowania.

W depresji najważniejsza jest terapia i wsparcie

(w miarę możliwości) w powrocie do zdrowego rozwoju.

Rób to, co znajduje się w granicach Twoich możliwości. Resztę zostaw specjalistom.

Odpuść, jeśli coś znajduje się poza granicami Twojego wpływu.

Pytaj, co osoba chora potrzebuje od Ciebie.

Warto mieć świadomość, że robi się wszystko co w swojej mocy.

Pielęgnuj w sobie poczucie własnej wartości, uwierz w swoje możliwości.

Poszukaj sposobów, osób i miejsc, które będą dla Ciebie wsparciem.

Przede wszystkim zadbaj o siebie i daj poczucie drugiej osobie, że jesteś obok.

Co zrobić, gdy u siebie podejrzewam objawy depresji?

- 1 Krok pierwszy, NAJWAŻNIEJSZY: Skorzystaj z pomocy psychologa i psychiatry** – osoba chora na depresję wymaga leczenia specjalistów. Psychoterapia to pierwszy krok w kierunku leczenia. Warto zaznaczyć, że depresja to choroba, jak każda inna i leczy się ją lekami zaleconymi przez specjalistę- psychiatrę.

A gdy rozpoczniesz proces leczenia...

- 2 Zadbaj o relacje z bliskimi** – warto mieć kogoś z kim można celebrować dobre momenty oraz kogoś z kim można porozmawiać w trudnych chwilach. Może to być przyjaciel, rodzina bliższa lub dalsza.
- 3 Zadbaj o pasje i zainteresowania** – te działania dostarczają przyjemności, warto je zastosować podczas leczenia. Pamiętając, że to nie jest recepta na depresję, tylko profilaktyka zdrowia psychicznego.
- 4 Zdrowo jeść, prowadzić aktywny tryb życia i zadbać o odpowiednią dawkę snu** – te działania dostarczają przyjemności i wpływają pozytywnie na zdrowie psychiczne i fizyczne osoby chorej na depresję. Zdrowy tryb życia wspiera proces leczenia depresji.



● Gdzie szukać pomocy?

Diagnoza i leczenie depresji

- **Diagnoza** – lekarz psychiatra,
- **Leczenie** – lekarz psychiatra - farmakoterapia - psychoterapeuta – psychoterapia,
- **Psychiatra** – daje diagnozę,
- **Psychiatra** – decyduje o leczeniu, czy trzeba przyjąć lekarstwa i jakie,
- **Psychoterapeuta** – prowadzi psychoterapię (różne nurty psychoterapii). Najlepsze efekty – terapia poznawczo-behawioralna.

Pamiętaj, że niezależnie od tego jak „beznadziejne” wydaje Ci się położenie Twoje lub Twoich bliskich, zawsze jest wyjście z sytuacji. Nie jesteś sama/ sam! Poniżej znajdziesz kilka telefonów do specjalistów, którzy udzielą Ci pomocy w kryzysie. Nie jest wstydem, to że szukacie pomocy...

Bezpłatne telefony zaufania i infolinie

- **Poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci Gdynia**, Traugutta 9, 58 621 61 43
- **Ośrodek Interwencji Kryzysowej** 58 511 01 21
- **Telefon zaufania dla młodzieży** 1161

- **Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym**
116 123
- **Antydepresyjny telefon forum przeciw depresji**
22 594 91 00
- **Telefon przeciwprzemocowy Fundacji Feminoteka**
888 883 388

Każda szkoła u Ciebie w mieście jest przypisana do konkretnej poradni psychologiczno-pedagogicznej w rejonie, w którym się znajduje. O adres poradni możesz zapytać szkolnego pedagoga bądź psychologa.



● **Profilaktyka depresji – zadbaj o swój dobrostan psychiczny**

Życie często daje nam w kość. Mamy mało czasu dla siebie samych, a dookoła dzieje się więcej niż jesteśmy w stanie często przyjąć. Poniżej znajdziesz kilka przydatnych ćwiczeń do wykonania, które pomogą Ci znaleźć odpowiednią drogę do dobrego samopoczucia, jeszcze lepiej poznać siebie, swoje potrzeby i możliwości swobodnego wyrażania.

Te ćwiczenia możesz realizować w dowolny sposób... jednak cokolwiek z nimi zrobisz – mamy nadzieję, że będzie Ci przy tym towarzyszyć ogrom radości i skuteczności! Do dzieła!

1. Daj upust swojej kreatywności

Każdy ma w głowie swojego stworka – nikt o nim nie pamięta, ale on zawsze siedzi w głowie i czeka. Mój stworek jest okrągły, różowy i ma mięciutkie futerko – jak skórka od kiwi. Małutki nosek „siedzi” na jego buzi i wygląda jak orzeszek. Uszy ma niesamowicie dłuuuugie, sięgają do ziemi – teraz związał je sobie w „kitka”. Dzisiaj mój stworek jest zadowolony i pełen energii.

Zastanów się...

Jak się czujesz?

Jaki jest Twój nastrój?

Co się dzisiaj wydarzyło?

Co sprawiło Ci dzisiaj radość?

Co Cię zasmuciło?

Weź do ręki kredkę narysuj swojego, dzisiejszego stworka, który odzwierciedli Twój nastrój. Każdego dnia możesz narysować takiego stworka i obserwować, jak stopniowo zmieniały się Twoje emocje.

2. Zastanów się nad tym, co sprawia ci przyjemność

Co sprawia Ci przyjemność? W codziennej rutynie często zatracamy się w tym, co musimy zrobić, nie zwracając uwagi na to co chcemy robić. Mamy mało czasu dla siebie, nie zwracamy szczególnej uwagi na nasze potrzeby.

Usiądź wygodnie i zastanów się na spokojnie, co sprawia Ci radość?

Sporządź listę takich rzeczy/ czynności, które w ostatnim czasie przyniosły Ci prawdziwą radość:

A teraz zadaj sobie pytanie, co musisz zrobić by te czynności móc wykonywać (co/ kto stoi na przeszkodzie)? Od kiedy zaczniesz te czynności praktykować?

3. Skutecznie organizuj swój czas

Skuteczna organizacja czasu, może okazać się dobrym sposobem na uzyskanie kontroli nad obowiązkami a co za tym idzie czasu wolnego na przyjemności. Jest to też istotne narzędzie, które pomoże Ci poradzić sobie z presją.

Przed szkołą zrób listę rzeczy, które masz danego dnia do zrobienia. Gdy już masz taką listę – uporządkuj ją według pilności spraw, pomyśl które kwestie danego dnia są najistotniejsze.

Postaraj się nie robić zbyt wielu czynności na raz – wszystkim się to zdarza. Takie działanie może zwiększyć Twój stres i poczucie presji.

Pamiętaj o przerwach, gdy uczysz się do sprawdzianu. To trudne do osiągnięcia zwłaszcza, gdy czujesz stres i presję – zapewni Ci to jednak większą skuteczność podczas radzenia sobie zadaniami, które masz do zrealizowania.

Stwórz przykładowy plan na swój tydzień, zadania ważne i najważniejsze możesz podkreślić kolorami.

Jeśli planowanie całego tygodnia będzie dla Ciebie wyzwaniem, to warto zacząć od planowania jednego dnia na przód albo nawet rozpisuj „małe kamienie milowe”, zadania które chcesz wykonać w ciągu danego dnia.

Zaplanuj swój tydzień

	Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Nd
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							

4. Praktykuj wdzięczność

Jak jest teraz? Na ile potrafisz docenić to co aktualnie posiadasz? Na ile dążysz stale do tego, co jest na ten moment nieosiągalne? Stale słyszymy w reklamach, czytamy i oglądamy w internecie o produktach/ rzeczach/ umiejętnościach/ sytuacjach których aktualnie nie mamy. Warto jednak skupić się na tym, co aktualnie mamy – za co jesteśmy wdzięczni. Pielęgnowanie w sobie pozytywnego myślenia i zyskać konstruktywną perspektywę na życie.

Każdego dnia, przed snem narysuj symbole jednej lub więcej rzeczy za które jesteś szczególnie wdzięczny/ wdzięczna danego dnia.

Spróbuj już dziś!

5. Samowspółczuj

Stres pojawia się często dlatego, że nie potrafimy być dla siebie wyrozumiali. Popełniamy błędy jak każdy, ale nie jesteśmy w stanie przyjąć do wiadomości, że to właśnie my mogliśmy to zrobić. A co się stanie, jeśli błąd popełnimy? Wiadomo, że wszystko zależy od powagi sytuacji i rodzaju popełnionego błędu. Ale koniec, końców „świat się nie zawali”, chociaż może nam się tak wydawać.

Pozwól sobie zatroszczyć się o siebie. Brzmi bardzo egoistycznie natomiast w większości przypadków, to bardzo zdrowa metoda na to by w pewnym stopniu zniwelować uczucie napięcia spowodowanego stresem.

Przećwicz to:

- Przypomnij sobie sytuacje w której coś ci się nie udało. Może doświadczyłaś/ doświadczyłeś niepowodzenia, popełniłaś/ popełniłeś ważny błąd.
- Jakie słowa w tej sytuacji do siebie kierujesz? Jakich konkretnie słów używasz? Jakie są twoje gesty jakim tonem do siebie mówisz?
- A teraz pomyśl sobie, że w takiej sytuacji jest Twoja najbliższa osoba. Może to być Twoja mama/ tata, przyjaciółka/ przyjaciel lub ukochany zwierzak. Oni właśnie doświadczyli niepowodzenia, popełnili błąd.
- W jaki sposób traktujesz tę osobę/ zwierzę? Co do nich mówisz? Jakich słów konkretnie używasz? Jakie są twoje gesty? Jaki jest Twój ton?
- Porównaj teraz jak traktujesz siebie w takiej sytuacji i jak traktujesz swoje najbliższe osoby. Czy widzisz różnicę?
- Zamknij teraz oczy i wyobraź siebie w sytuacji, gdy popełniasz ważny błąd w życiu. Potraktuj siebie tak jak traktujesz bliskie Ci osoby. Jak się z tym czujesz?

6. Znajdź punkty zapalne

Zidentyfikuj to, co powoduje u Ciebie stres/ niepokój.

Pomoże Ci to w przewidywaniu potencjalnych zagrożeń oraz w zaplanowaniu działań pozwalających sobie na radzenie sobie w konkretnych sytuacjach. Nie wszystkich stresujących sytuacji jesteśmy w stanie uniknąć.

Daj sobie trochę czasu, pomyśl jakie wydarzenia mogą mieć wpływ na poziom Twojego stresu.

Dokończ poniższe zdania swoimi propozycjami, propozycje mogą być różne (np. wstąpienie na apel, pójście do dentysty, trudna rozmowa z rodzicami).

1. Bardzo się stresuję, gdy

2. Stresuję się, gdy

3. Trochę się stresuję, gdy

Zaznacz na ile w skali 1-10 silny jest Twój stres w określonych przez Ciebie sytuacjach, gdzie 1 oznacza lekki, 5 oznacza średni, natomiast 10 bardzo mocny.

Na zakończenie wypisz trzy generalne tytuły swoich stresów, które uzyskały największe noty. Co możesz z nimi zrobić, by poczuć się lepiej?

7. Zminimalizuj swój stres

Co możesz zrobić, by poczuć się lepiej? Co się stanie, gdy zaczniesz patrzeć na stresującą sytuację w racjonalny sposób?

Podczas stresującej sytuacji bardzo ważną rolę odgrywają Twoje myśli, ponieważ to od nich zależy jakie uczucia wywoła w Tobie dane zdarzenie, oto fakty dotyczące myśli:

- Są to rzeczy które pojawiają się w naszej głowie,
- Są bardzo ważne, ponieważ wywołują uczucia a w konsekwencji zachowania,
- Są dwa rodzaje myśli – spokojne i niespokojne,
- Niespokojne myśli często można zamienić na spokojne, warto spojrzeć na sytuację z poziomu faktów (realistycznie).

Na taką sytuację możesz spojrzeć z poziomu faktów:

- Jakie mam dotychczasowe doświadczenia? (Co zrobiłam/ zrobiłem kiedyś w podobnej sytuacji?),
- Jakie są ogólne, rzetelne informacje na temat tej sytuacji? (Jak jest w rzeczywistości?),
- Jakie mogą być inne wytłumaczenia?
- A co ja bym zrobił, gdybym był w podobnej sytuacji? (Zamiana ról),
- Na co w tej sytuacji mam realny wpływ – co jest dla mnie ważne? Co mogę z tym zrobić?

8. Zakotwicz relaksujące miejsce

To superprzydatne ćwiczenie, które możesz wykorzystać w sytuacji gdy nie masz dużo miejsca i czasu na relaksację. Wystarczy, że wykorzystasz jedno bardzo cenne narzędzie – swoją wyobraźnię.

Zamknij oczy i wyobraź sobie miejsce, w którym czujesz się najlepiej. Miejsce w którym czujesz się bezpiecznie, dominuje tam harmonia i spokój.

Wróć wspomnieniami do miejsca, w którym już byłeś/ byłaś – jeśli nie masz takiego miejsca, to je wymyśl.

Pomyśl o szczegółach tego miejsca, co dokładnie się tam znajduje? Jakie dominują tam kształty, kolory? Jaki czujesz zapach? Jakie słyszysz dźwięki? Jak Ci jest w tym miejscu? Jaka jest tu temperatura – jest Ci ciepło czy chłodno?

Odpuść i odpręż się... Po wszystkim postaraj się narysować, swoją „oazę spokoju”.

9. Zadbaj o higienę cyfrową

Nowoczesne technologie są pomocnym narzędziem, które łączy nas ze światem. Nadużywanie może jednak wywołać uczucie przytłoczenia i stres. Odłożenie telefonu/ komputera choć na krótką chwilkę może pomóc Ci się zrelaksować.

Zasady higieny cyfrowej:

- Kontroluj czas przed ekranem,
- Odkładaj telefon, jeśli go w danym momencie nie potrzebujesz,
- Wyłącz powiadomienia w telefonie,
- Gdy się uczysz, staraj się nie robić kilku rzeczy na raz. Wyłącz rozpraszające aplikacje,
- Zadbaj o relaks i odpoczynek bez telefonu/ komputera/ tabletu,
- Znajdź inne zainteresowania poza internetem. Może siłownia? Ruch na świeżym powietrzu? To doskonały pomysł na rozładowanie nieprzyjemnych emocji.
- Planuj czas, również taki bez internetu. Słyszałaś/ słyszałeś o detoksie od internetu? Warto spróbować.
- Zadbaj o sen, nie używaj telefonu bezpośrednio przed snem,
- Dbaj o relacje offline.

Źródła:

American Psychiatric Association, Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Fifth edition. DSM-5. Washington: American Psychiatric Association 2013.

Beck J.S., Terapia poznawcza. Podstawy i zagadnienia szczegółowe, przeł. M. Cierpisz, Kraków: Wydawnictwo UJ 2005.

Brent D.A., Poling K. D., Goldstein T.R., Treating depressed and suicidal adolescent. A clinical guide, New York: Guilford Press 2011.

Ekam P., Emocje ujawnione. Odkryj, co ludzie chcą przed tobą zataić, i dowiedz się czegoś więcej o sobie, przeł. W. Białas, Gliwice: Helion 2012.

Fanell M., Bennett- Levi J., Westbrook D., Depresja, w: Oxfordzki podręcznik eksperymentów behawioralnych w terapii poznawczej, red. J.Bennett-Levy I in., Gdynia: Alliance Press 2004.

Hammen C., Depresja, przeł. M. Trzebiatowska, Gdańsk: GWP 2004.

Johnstone M., Mój czarny pies: Depresja, przeł. J. Nowakowska, Poznań: Media Rodzina 2010.

Johnstone M., Johnstone A., Życie pod psem, który wabi się Depresja, przeł. J. Nowakowska, Poznań: Media Rodzina 2010.

Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10. Badawcze kryteria diagnostyczne, przeł. J. Wciórka, Kraków – Warszawa: Versalius – Instytut Psychiatrii i Neurologii 1998.

Miller W. R., Rollnick S., Dialog motywujący. Jak pomóc ludziom w zmianie, przeł. R.Andruszko, Kraków: Wydawnictwo UJ 2013.

Psychologia. Podręcznik akademicki, t. 1: Podstawy psychologii, red. J.Strelau, Gdańsk: GWP 2006.



Mamy nadzieję, że nasza publikacja Cię zainteresowała. Zachęcamy Cię do podzielenia się nią dalej! Pamiętaj jednak, że to efekt pracy wielu ludzi i ich własność intelektualna, dlatego prosimy: cytując wyniki naszych badań czy korzystając z zawartych w raporcie tekstów i grafik nie zapomnij podać źródła i autorów.

Dziękujemy!

Fundacja Dbam o Mój Zasięg

Akademia JA

Stowarzyszenie In gremio

