

## Depresja – co trzeba o niej wiedzieć?

Jeżeli wydaje Ci się, że masz depresję albo ma ją ktoś z Twojego otoczenia, czytaj dalej!

### Czym jest depresja?

- Depresja jest chorobą charakteryzującą się uporczywym smutkiem i utratą zainteresowania zajęciami, które na ogół sprawiają przyjemność. Towarzyszy temu niemożność wykonywania codziennych czynności przez co najmniej dwa tygodnie.
- Dodatkowo, u osób cierpiących na depresję na ogół występują niektóre z następujących objawów: brak energii, zmiana apetytu, problemy ze snem (bezsenna albo ospałość), niepokój, trudności z koncentracją, niezdeterminowanie, nerwowość, utrata poczucia własnej wartości, poczucie winy lub beznadziejności, myśli o samookaleczeniu lub samobójcze.
- Depresja jest czymś, co może zdarzyć się każdemu.
- Nie jest oznaką słabości.
- Depresję można leczyć za pomocą psychoterapii, leków przeciwdepresyjnych lub obu tych metod jednocześnie.



**PAMIĘTAJ:**  
**Depresję można leczyć.**  
**Jeżeli wydaje Ci się,**  
**że masz depresję,**  
**zwróć się o pomoc.**

### Co możesz zrobić, jeśli wydaje Ci się, że masz depresję?

- Porozmawiaj z kimś, komu ufasz o tym, co czujesz. Większość z nas czuje się lepiej po rozmowie z kimś, komu na nas zależy.
- Poszukaj fachowej pomocy. Zacznij od zgłoszenia problemu lekarzowi rodzinnemu, pielęgniarce środowiskowej albo innemu pracownikowi opieki zdrowotnej.
- Pamiętaj, że dzięki odpowiedniej pomocy możesz wyzdrowieć.
- Nie rezygnuj z zajęć, które sprawiały Ci przyjemność przed chorobą.
- Nie izoluj się. Pozostawaj w kontakcie z rodziną i przyjaciółmi.
- Zadbaj o regularną aktywność fizyczną – chociażby krótki spacer.
- Przestrzegaj nawyków związanych z regularnym spożywaniem posiłków i snem.
- Zaakceptuj to, że możesz mieć depresję i dostosuj do tego swoje oczekiwania oraz to, że nie zawsze będziesz w stanie osiągać tyle, co zwykle.
- Unikaj alkoholu lub ogranicz jego spożycie i nie używaj narkotyków – mogą one pogłębiać depresję.
- Jeżeli masz myśli samobójcze, natychmiast poszukaj pomocy u innych osób.