



# DEPRESJA I REHABILITACJA W DEPRESJI



Projekt "Wsparcie Wielkopolan z Ograniczoną Sprawnością 2024"  
współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego



## Spis treści

<b>Czym jest depresja? .....</b>	<b>2</b>
<b>Czym różni się depresja u dorosłych od depresji u dzieci i młodzieży? .....</b>	<b>3</b>
<b>Jak sobie radzić z depresją? .....</b>	<b>5</b>
<b>Jakie ćwiczenia stosować, aby radzić sobie z depresją? .....</b>	<b>6</b>
<b>Lista telefonów „Antydepresyjnych” :.....</b>	<b>7</b>

# 1

## Czym jest depresja?

Depresja to poważne zaburzenie psychiczne, które może znacząco wpływać na nasze codzienne funkcjonowanie i jakość życia.

Jej objawy mogą być różnorodne i obejmują między innymi:

- Uczucie smutku, beznadziejności lub pustki
- Utrata zainteresowania i przyjemności z aktywności, które zazwyczaj przynosiły radość
- Poczucie, że codzienne czynności wymagają bardzo dużo wysiłku
- Zmiany w apetycie i wadze (utrata apetytu lub nadmierny apetyt)
- Problemy ze snem (bezsenna lub nadmierna senność)
- Trudności w koncentracji lub podejmowaniu decyzji
- Myśli samobójcze lub o samookaleczeniu
- Regularne poczucie winy lub niskiej wartości osobistej

Depresja może być spowodowana różnorodnymi czynnikami, w tym genetycznymi, biologicznymi, środowiskowymi, a także przez stres, wydarzenia traumatyczne czy inne problemy zdrowia psychicznego.

## 2

### Czym różni się depresja u dorosłych od depresji u dzieci i młodzieży?

Depresja u dorosłych oraz u dzieci i młodzieży może wykazywać wiele podobieństw, ale istnieją także istotne różnice zarówno w objawach, jak i w sposobie diagnozy oraz leczenia.

Oto kilka kluczowych różnic:

#### Objawy:

##### Sfera emocjonalna:

**Dorośli:** Często zgłaszają uczucia smutku, beznadziejności i bezradności. Mogą także doświadczać lęku, drażliwości czy utraty zainteresowania.

**Dzieci i młodzież:** Młode osoby często zgłaszają rozdrażnienie, uczucie pustki, przygnębienie, poczucie odrzucenia lub nieadekwatności. Często też trudno jest im precyzyjnie nazwać swoje odczucia.

##### Problemy somatyczne:

**Dorośli:** Często skarżą się na bóle głowy, problemy z układem pokarmowym, czy problemy ze snem.

**Dzieci i młodzież:** Mogą skarżyć się na bóle brzucha, bóle głowy lub inne dolegliwości fizyczne, które nie mają wyraźnej przyczyny medycznej.

##### Zmiany w zachowaniu:

**Dorośli:** Mogą doświadczać trudności w koncentracji, niskiej energii, rozdrażnienia czy problemów w pracy.

**Dzieci i młodzież:** Mogą tracić zainteresowanie szkołą i pasjami, wykazywać zmiany w wynikach szkolnych, zacząć unikać rówieśników, izolować się od bliskich, częściej impulsywnie reagować nadmierną złością i rozdrażnieniem, podejmować ryzykowne zachowania lub próby samobójcze.

## Diagnoza:

**Dorośli:** Diagnoza depresji opiera się zazwyczaj na wywiadzie oraz ocenie stopnia nasilenia i utrzymywania się objawów.

**Dzieci i młodzież:** Diagnoza może być bardziej skomplikowana, ponieważ młode osoby mogą mieć większe trudności, aby nazwać to, co czują. Nieodłącznym elementem diagnozy dziecka lub nastolatka jest zebranie dokładnego wywiadu na temat najbliższego środowiska, w którym dany młody człowiek wzrasta. Podczas diagnozy dziecka lub nastolatka konieczne jest zaangażowanie rodziców, nauczycieli oraz innych specjalistów w celu uzyskania pełnego obrazu funkcjonowania dziecka.

## Przyczyny:

**Dorośli:** Współczesny tryb życia związany z brakiem odpoczynku, ruchu oraz kontaktu z naturą, stres związany z pracą, kryzysy w relacjach, konflikty rodzinne, problemy zdrowotne, czynniki związane z biologiczną podatnością na zachorowanie, doświadczenie przemocy

**Dzieci i młodzież:** Przyczyny pojawienia się epizodów depresyjnych u dzieci i młodzieży są najczęściej silnie związane z ich najbliższym środowiskiem. Okolicznościami zwiększającymi prawdopodobieństwo pojawienia się depresji są: Kryzysy rodzinne (np. burzliwy rozwód rodziców), presja szkolna, niskie poczucie własnej wartości, nękanie lub brak akceptacji wśród rówieśników, doświadczenie przemocy, brak adekwatnego wsparcia i opieki ze strony dorosłych, zaniedbania wychowawcze np. uzależnienie rodzica.

## Leczenie:

**Dorośli:** Leczenie może obejmować psychoterapię, leki antydepresyjne oraz różne formy wsparcia.

**Dzieci i młodzież:** Leczenie powinno być holistyczne, z uwzględnieniem rodziny i środowiska szkolnego. Terapie mogą obejmować psychoterapię, terapie zajęciowe oraz interwencje w środowisku szkolnym.

## Wsparcie:

**Dorośli:** Wsparcie społeczne, terapie grupowe itp.

**Dzieci i młodzież:** Wsparcie ze strony rodziny, nauczycieli, a także grup rówieśniczych jest kluczowe.

Depresja jest złożonym zaburzeniem, które może przybierać różne formy w zależności od wieku.

Kluczowe jest zrozumienie specyficznych potrzeb dzieci i młodzieży w leczeniu oraz zapewnienie im odpowiedniego wsparcia w trudnych momentach.

### 3

## Jak sobie radzić z depresją?

**Psychoterapia:** W tym terapia poznawczo-behawioralna (CBT), może być znaczącym wsparciem. Terapeuta pomoże w identyfikacji oraz zmianie negatywnych wzorców myślenia. W przypadku dzieci i młodzieży często pomocna jest również psychoterapia rodzinna, obejmująca interwencje i oddziaływanie na cały system rodzinny, w którym funkcjonuje dziecko lub nastolatek.

**Farmakoterapia:** Antydepresanty mogą być przepisane przez psychiatrów i są istotnym elementem leczenia, pomagając regulować równowagę chemiczną w mózgu. Bardzo ważne jest, aby ich stosowanie było monitorowane przez specjalistę.

**Wsparcie społeczne:** Rodzina i przyjaciele stanowią nieocenione wsparcie. Rozmowa o swoich uczuciach oraz dzielenie się doświadczeniami mogą przynieść ulgę i poczucie zrozumienia.

**Aktywność fizyczna:** Regularne ćwiczenie może poprawić nastrój i samopoczucie. Nawet krótki spacer na świeżym powietrzu przynosi korzyści.

**Dieta:** Zdrowa, zrównoważona dieta może wspierać zdrowie psychiczne. Warto zadbać o odpowiednią ilość witamin i minerałów.

**Relaksacja:** Wypróbuj techniki relaksacyjne, takie jak medytacja, yoga czy treningi oddechowe, które mogą pomóc w redukcji stresu.

**Unikanie używek:** Substancje psychoaktywne takie jak alkohol czy narkotyki zaburzają funkcjonowanie neuroprzekaźników w mózgu których zadaniem jest rozprawianie substancji chemicznych wewnątrz całego organizmu czego skutkiem mogą być lęki, zmęczenie, rozdrażnienie czy uczucie smutku. Zaprzestanie spożywania alkoholu czy narkotyków, mogą pozytywnie wpłynąć na stan psychiczny.

## 4

### Jakie ćwiczenia stosować, aby radzić sobie z depresją?

Aktywność fizyczna jest jednym z najskuteczniejszych sposobów na poprawę samopoczucia. Oto kilka rekomendowanych ćwiczeń:

**Aerobik:** Bieganie, pływanie, jazda na rowerze czy szybkie spacerowanie mogą zwiększyć produkcję endorfin, znanych jako hormony szczęścia.

**Ćwiczenia siłowe:** Trening siłowy może poprawić pewność siebie oraz poczucie sprawczości.

**Joga:** Łączy elementy ruchu, medytacji i technik oddechowych, co sprzyja redukcji stresu oraz poprawie samopoczucia psychicznego.

**Ćwiczenia oddechowe:** Skoncentrowanie na głębokim oddychaniu może przynieść ulgę w uczuciach lęku oraz stresu. Jest to najprostsza forma radzenia sobie z depresją czy też nagłymi atakami paniki.

**Regularne spacerowanie:** Codzienne spacerowanie na świeżym powietrzu mogą znacząco wpłynąć na poprawę nastroju i zwiększenie energii.

Depresja stanowi coraz większy problem zdrowotny i społeczny.

W samej Polsce na depresję choruje około 1,5 miliona osób.

Depresja jest już zjawiskiem globalnym!

Nie bój się prosić o pomoc!

## 5

### Lista telefonów „Antydepresyjnych”:

#### Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym

Telefon: **800 70 22 22**

Czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę, połączenie bezpłatne.

#### Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym

Telefon: **116 123**

Czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę, połączenie bezpłatne.

#### Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

Telefon: **116 111**

Czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę.

#### ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania

Telefon: **22 484 88 01**

Czynny od poniedziałku do piątku od 15:00 do 20:00.

#### ITAKA – Telefon Zaufania Młodych

Telefon: **22 484 88 04**

Dyżury psychologów od poniedziałku do soboty, od 12:00 do 20:00.

#### Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli

Telefon: **800 080 222**

Czynne całodobowo.

#### POMARAŃCZOWA LINIA – program informacyjno-konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki

Telefon: **801 140 068**

Poniedziałek - piątek od 14:00 do 20:00.



**Młodzieżowy Telefon Zaufania**

**Telefon: 192 88**

**Poniedziałek - piątek od 15:00- 19:00.**

**Telefon dla dzieci i nastolatków zaniedbanych, seksualnie wykorzystywanych,  
których rodzice piją**

**Telefon: 22 27 61 72**

**Poniedziałek-piątek od 15:00 do 18:00.**

**Zapamiętaj!**

**Nie jesteś sam/a!**

**Pomoc jest dostępna!**