

presja to choroba, nie gorszy dzień.



Jest chorobą ciała,
a nie tylko duszy.

Można ją skutecznie leczyć,
również lekami.

Ma objawy,
po których można ją rozpoznać.

Wymaga konsultacji ze specjalistą,
np. psychologiem,
psychiatrą,
lekarzem rodzinnym.

Może dotknąć każdego,
w każdym wieku.

Pogarsza czasem doświadczenia

Nie jest wyborem
osoby chorej.

Ważny na sympony depresji u osób w Twoim otoczeniu.
www.dobrzezjestes.org

www.dobrzezjestes.org

[3]

czego nie mówić sobie w depresji?



Unikaj mitów na temat depresji:
„leki na depresję ogłupiają”

Nie oceniaj i nie krytykuj:
„inni mają gorzej”

Nie mów, że wiesz, co czuje osoba chora:
„wiem co czujesz”

Nie podważaj autorytetu lekarza:
„Lekarze trują lekami, najlepsze są ziołowe preparaty”

Nie zastraszaj:
„Jak się nie zmobilizujesz, koniec z nami!”

W zamian za to możesz powiedzieć:

Jestem przy Tobie.

Widzę, że ci ciężko.

Nie masz się czego wstydzić.

Nie ma nic złego w proszeniu o pomoc.

Jak mogę Ci pomóc?

To nie Twoja wina.

Co mogę Ciebie zrobić?

Czy jest ktoś kogo mam poinformować o twoim stanie?

szukajmy na symptomy depresji u osób w Twoim otoczeniu.
www.dobrzezestasz.org

www.dobrzezestasz.org

[4]

nsekwencje leczonej depresji:



12

Nadciężenie
cięższe

4

Nawracanie
depresji
coraz dłużej

3

Ciągle problemy
z nastrojem, nad którymi
trudno zapanować

2

Dolegliwości
psychosomatyczne:
**bóle w klatce
piersiowej, bóle
głowy, brzucha**
występujące bez
określonych powodów

7

Problemy z uczeniem
się i zaniedbywanie
obowiązków

6

Ciągle zmęczenie

9

Rozwój zaburzeń
lękowych w tym
fobii szkolnej

10

Bulimia
i anoreksja

11

Zawał, udar

Próby samobójcze,
samobójstwa,
samookaleczenia

Przezwoływanie na sympony depresji u osób w Twoim otoczeniu
www.dobrzezapoznaj.org

www.112.org.pl

www.112.org.pl

www.112.org.pl

www.112.org.pl

www.112.org.pl

[5]

Depresja - kiedy iść do specjalisty?



Niepokoje cię
twój stan.

Objawy utrudniają ci
realizowanie
swoich zadań.

Objawy trwają
dłużej niż **2 tygodnie.**

Czujesz cierpienie
i potrzebujesz
wsparcia.

Wydajesz
się

Dokonujesz
samookaleczeń.

Twoje samopoczucie
wynika z sytuacji
z którą **nie pot**
sam/sama sobie
poradzić.

Ważny na symptomy depresji u osób w Twoim otoczeniu.
www.dobrzezajeses.org

Projekt w ramach
www.dobrzezajeses.org

[6]

zapobiegać depresji?



[7]

Source URL: <https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/pl/galeria/dobrze-%C5%BCe-jeste%C5%9B>

Links:

- [1] <https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/pl/galeria/dobrze-%C5%BCe-jeste%C5%9B>
- [2] <https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/pl/media-gallery/detail/2459/21643>
- [3] <https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/pl/media-gallery/detail/2459/21644>
- [4] <https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/pl/media-gallery/detail/2459/21645>
- [5] <https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/pl/media-gallery/detail/2459/21646>
- [6] <https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/pl/media-gallery/detail/2459/21647>
- [7] <https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/pl/media-gallery/detail/2459/21648>