Depresja
porozmawiajmy

Życie z osobą chorą na depresję

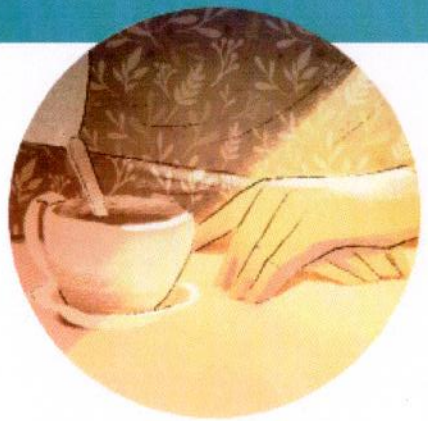
Życie z osobą chorą na depresję może być trudne. Poniżej przedstawiamy kilka rad dotyczących tego, co robić, aby pomóc choremu, dbając jednocześnie o siebie.

Czym jest depresja?

- Depresja jest chorobą, a nie oznaką słabości charakteru.
- Depresję można leczyć. Najskuteczniejsze sposoby leczenia i czas trwania choroby zależą od jej nasilenia.
- Zdrowieniu sprzyja wsparcie osób prowadzących leczenie, przyjaciół i rodziny. Wymaga to cierpliwości, ponieważ proces ten może być długotrwały.
- Stres może pogarszać depresję.

Co możesz zrobić dla osoby chorej na depresję?

- Daj choremu jasno do zrozumienia, że chcesz mu pomóc, słuchaj nie osądzając i oferuj swoje wsparcie.
- Dowiedz się więcej o depresji.



PAMIĘTAJ:
Możesz pomóc wyzdrowieć bliskiej osobie chorej na depresję, ale musisz również troszczyć się o siebie.

- Zachęcaj chorego do korzystania z profesjonalnej pomocy, o ile jest ona dostępna. Proponuj, że będziesz mu towarzyszyć podczas wizyt.
- Jeżeli choremu przepisano leki, pomagaj mu je zażywać zgodnie z zaleceniami. Zachowaj cierpliwość – poprawa następuje na ogół dopiero po kilku tygodniach.
- Pomagaj choremu wykonywać codzienne czynności oraz przestrzegać nawyków związanych z regularnym odżywianiem i snem.
- Zachęcaj chorego do regularnej aktywności fizycznej i spotkań z innymi osobami.
- Zachęcaj chorego do skupiania się na tym, co pozytywne, a nie na tym, co negatywne.
- Nie zostawiaj chorego samego, jeżeli myśli o zrobieniu sobie krzywdy lub już ją sobie zrobił. Wezwij pogotowie ratunkowe lub skontaktuj się z lekarzem. W międzyczasie usuń z zasięgu chorego wszelkie lekarstwa, ostre przedmioty, broń itp.
- Zadbaj również o siebie. Znajdź czas na odpoczynek i nie rezygnuj z przyjemności.

Depresja
porozmawiajmy

Martwisz się, że Twoje dziecko ma depresję?

Dorastanie jest pełne wielkich możliwości jak i wyzwań, wśród których można wymienić pójście do szkoły albo jej zmianę, nawiązywanie nowych przyjaźni, okres dojrzewania, przygotowanie do egzaminów... Niektórym dzieciom przychodzi to łatwo, podczas gdy inne trudniej się adaptują, co może powodować stres, a nawet depresję. Jeżeli martwisz się, że Twoje dziecko może mieć depresję, czytaj dalej.

Co należy wiedzieć?

- 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 dzieci cierpiących na depresję występują niektóre z następujących objawów: izolowanie się od innych, drażliwość, nadmierna płaczliwość, problemy z koncentracją w szkole, zmiana apetytu i problemy ze snem (bezsenność albo ospałość).
- Młodsze dzieci mogą stracić zainteresowanie zabawą, natomiast starsze mogą podejmować nietypowe dla nich ryzykowne zachowania.
- Depresji można zapobiegać i można ją leczyć.

PAMIĘTAJ:
Jeżeli wydaje Ci się, że Twoje dziecko ma depresję, porozmawiaj z nim o tym, co je martwi i w razie konieczności skorzystaj specjalistycznej pomocy.

Co możesz zrobić, jeśli wydaje Ci się, że Twoje dziecko ma depresję?

- Porozmawiaj ze swoim dzieckiem o tym, co dzieje się w domu, w szkole i poza nią. Spróbuj dowiedzieć się, co może je niepokoić.
- Porozmawiaj z osobami, którym ufasz i które znają Twoje dziecko.
- Zasięgnij porady u swojego lekarza rodzinnego.
- Chroń swoje dziecko przed nadmiernym stresem, złym traktowaniem i przemocą.
- Otaczaj swoje dziecko szczególną troską w trakcie życiowych zmian, np. gdy idzie ono do nowej szkoły lub jest w okresie dojrzewania.
- Dbaj o to, aby Twoje dziecko się wysypiało, jadło regularne posiłki, było aktywne fizycznie i robiło rzeczy, które sprawiają mu przyjemność.
- Jeżeli Twoje dziecko myśli o zrobieniu sobie krzywdy lub już ją sobie zrobiło, natychmiast zgłoś się do odpowiedniego specjalisty.

Depresja
porozmawiajmy

Zastanawiasz się, dlaczego nie czujesz się szczęśliwa, chociaż właśnie urodziłaś dziecko?

Narodziny dziecka to niezwykle ważne wydarzenie w życiu. Może ono jednak powodować stres, zmęczenie i smutek. Uczucia te na ogół nie trwają długo, ale jeżeli się utrzymują, może to oznaczać, że masz depresję. Aby dowiedzieć się więcej, czytaj dalej.

Co powinnaś wiedzieć?

- Depresja poporodowa występuje bardzo często – zapada na nią co szósta kobieta, która urodziła dziecko. 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 (bezsenność albo ospałość), niepokój, trudności z koncentracją, niezdecydowanie, nerwowość, utrata poczucia własnej wartości, poczucie winy lub beznadziejności, myśli o samookaleczeniu lub samobójcze.
- Objawy depresji poporodowej obejmują również poczucie przytłoczenia, częsty płacz bez wyraźnego powodu, niemożność nawiązania więzi z dzieckiem oraz zwątpienie w swoją zdolność do opieki nad dzieckiem i troski o siebie samą.
- Depresja poporodowa podlega specjalistycznemu leczeniu, które może obejmować terapię i zażywanie leków. Niektóre leki można bezpiecznie przyjmować nawet podczas karmienia piersią.
- Nieleczona depresja poporodowa może utrzymywać się kilka miesięcy, a nawet lat, oddziałując niekorzystnie na Twoje zdrowie i rozwój Twojego dziecka.

PAMIĘTAJ:
Depresja poporodowa występuje bardzo często. Jeżeli wydaje Ci się, że masz depresję, zwróć się o pomoc.

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

- Porozmawiaj o tym, co czujesz z bliskimi i poproś ich o wsparcie. Mogą oni np. wyręczyć Cię w opiece nad dzieckiem, gdy będziesz potrzebowała czasu dla siebie lub odpoczynku.
- Nie izoluj się. Spędzaj czas z przyjaciółmi oraz rodziną.
- Gdy tylko możesz, przebywaj na świeżym powietrzu. Spacer z dzieckiem w bezpiecznym otoczeniu służy zarówno jemu jak i Tobie.
- Rozmawiaj z innymi matkami, które mogą Ci coś doradzić albo podzielić się z Tobą swoimi doświadczeniami.
- Porozmawiaj ze swoim lekarzem albo położną, którzy pomogą Ci znaleźć odpowiednie dla Ciebie leczenie.
- Jeżeli zaczynasz myśleć o zrobieniu krzywdy sobie albo swojemu dziecku, zgłoś się natychmiast po pomoc.

Depresja
porozmawiajmy

Depresja – co trzeba o niej widzieć?

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 (bezsenność albo ospałość), niepokój, trudności z koncentracją, niezdecydowanie, 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.

Depresja
porozmawiajmy

Czy znasz kogoś, kto może myśleć o samobójstwie?

Co 40 sekund gdzieś na świecie ktoś popełnia samobójstwo.
Osoby chore na depresję często myślą o samobójstwie.

O czym powinieneś wiedzieć, jeśli martwisz się o kogoś?

- Samobójstwu można zapobiec.
- Wolno Ci rozmawiać o samobójstwie.
- Rozmowa o samobójstwie nie prowokuje samego czynu. W wielu przypadkach zmniejsza ona niepokój i sprawia, że dana osoba czuje się zrozumiana.

Sygnały ostrzegające, że ktoś może na poważnie myśleć o samobójstwie

- Groźba targnięcia się na własne życie.
- Stwierdzenia typu „Nikt nie będzie za mną tęsknił, gdy mnie już nie będzie".
- Szukanie sposobów popełnienia samobójstwa np. szukanie dostępu do pestycydów, broni lub leków, albo wyszukiwanie metod samobójczych w Internecie.
- Żegnanie się z bliskimi osobami, oddawanie wartościowych przedmiotów lub spisywanie testamentu.

Kto jest zagrożony samobójstwem?

- Osoby, które już wcześniej targnęły się na swoje życie.
- Osoby chorujące na depresję albo uzależnione od alkoholu lub narkotyków.

PAMIĘTAJ:
Jeżeli znasz kogoś, kto może myśleć o samobójstwie, porozmawiaj z nim o tym. Słuchaj, nie osądzając i zaoferuj swoje wsparcie.

- Osoby doznające silnego cierpienia psychicznego spowodowanego m.in. utratą bliskiej osoby lub rozstaniem z partnerem.
- Osoby przewlekle chore lub doświadczające chronicznego bólu.
- Osoby, które przeżyły wojnę albo doznały przemocy, urazu lub dyskryminacji.
- Osoby izolowane społecznie.

Co możesz zrobić?

- Znajdź czas i spokojne miejsce, żeby porozmawiać o samobójstwie z osobą, o którą się martwisz. Daj jej do zrozumienia, że chcesz jej wysłuchać.
- Zachęć osobę, o którą się martwisz do szukania specjalistycznej pomocy, np. lekarza rodzinnego, psychiatry, terapeuty lub opiekuna społecznego.
- Jeżeli uważasz, że osoba ta jest bezpośrednio zagrożona, nie pozostawiaj jej samej. Poproś o specjalistyczną pomoc, kontaktując się z pogotowiem, numerem pomocy kryzysowej lub lekarzem albo poproś o pomoc członków rodziny.
- Jeżeli osoba, o którą się martwisz mieszka z Tobą, upewnij się, że nie ma ona w domu dostępu do środków, którymi może sobie zrobić krzywdę, np. pestycydów, broni albo leków.
- Jeżeli osoba ta nie mieszka z Tobą, bądź z nią w stałym kontakcie i sprawdzaj jak sobie radzi.

Depresja
porozmawiajmy

Martwisz się o przyszłość?
Zapobieganie depresji u młodzieży

Okres wczesnej młodości to czas licznych możliwości: poznawania nowych osób, wyjazdów w ciekawe miejsca czy znajdowania swojego powołania. Jeżeli jednak czujesz, że wyzwania te bardziej Cię przytłaczają niż cieszą, czytaj dalej.

Co należy wiedzieć?

- 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 (bezsenność albo ospałość), niepokój, trudności z koncentracją, niezdecydowanie, nerwowość, utrata poczucia własnej wartości, poczucie winy lub beznadziejności, myśli o samookaleczeniu lub samobójcze.
- Istnieje wiele sposobów zapobiegania i leczenia depresji.

PAMIĘTAJ:
Możesz wiele zrobić, aby pozostać silnym psychicznie. Jeżeli wydaje Ci się, że grozi Ci depresja, porozmawiaj z kimś, komu ufasz albo zwróć się o pomoc do specjalisty.

Co możesz zrobić, jeśli jesteś przygnębiony albo wydaje Ci się, że masz depresję?

- Porozmawiaj z kimś, komu ufasz o tym, co czujesz.
- Poszukaj specjalistycznej pomocy. Zacznij od zgłoszenia problemu lekarzowi rodzinnemu, pielęgniarce środowiskowej albo innemu pracownikowi opieki zdrowotnej.
- 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.
- Unikaj alkoholu lub ogranicz jego spożycie i nie używaj narkotyków – mogą one pogłębiać depresję.
- Nie rezygnuj zajęć, które do tej pory sprawiały Ci przyjemność, nawet jeżeli nie masz na nie ochoty.
- Bądź świadomy uporczywych negatywnych myśli i krytycznego nastawienia wobec siebie – postaraj się je zastąpić myślami pozytywnymi. Chwal sam siebie za swoje osiągnięcia.

Depresja
porozmawiajmy

Gdy wydaje Ci się, że nie warto żyć

Jeżeli wydaje Ci się czasem, że życie jest tak ciężkie, że nie warto dłużej żyć, czytaj dalej.

Myśli i uczucia, których możesz doświadczać

- Ból wydaje się zbyt wielki i nie do zniesienia.
- Straciłeś nadzieję i wydaje Ci się, że nie warto żyć.
- Pochłaniają Cię negatywne i niepokojące myśli.
- Nie jesteś w stanie wyobrazić sobie innego rozwiązania Twoich problemów niż samobójstwo.
- Wyobrażasz sobie, że śmierć przyniesie Ci ulgę.
- Wydaje Ci się, że wszystkim będzie lepiej bez Ciebie.
- Czujesz się bezwartościowy.
- Czujesz się samotny, nawet jeżeli masz przyjaciół i rodzinę.
- Nie rozumiesz, skąd biorą się te uczucia i myśli.

O czym powinieneś pamiętać?

- Nie jesteś sam. Wiele osób przeżyło to, co Ty i nadal żyje.
- Wolno Ci rozmawiać o samobójstwie. Dzięki takiej rozmowie możesz poczuć się lepiej.

PAMIĘTAJ:
Jeżeli wydaje Ci się, że nie warto dłużej żyć, poproś o pomoc. Nie jesteś sam. Pomoc jest w zasięgu.

- Samookaleczenie albo myśli lub plany samobójcze są objawami silnego cierpienia psychicznego, które może być spowodowane m.in. utratą bliskiej osoby, utratą pracy, rozstaniem z partnerem czy doświadczeniem przemocy. Nie obwiniaj się, ponieważ może to zdarzyć się każdemu.
- Powrót do zdrowia jest możliwy.
- Jest wiele osób, które mogą Ci pomóc.

Co możesz zrobić?

- Porozmawiaj o tym, co czujesz z kimś, komu ufasz – członkiem rodziny, przyjacielem lub znajomym.
- Jeśli czujesz, że zrobisz sobie krzywdę, zadzwoń na pogotowie ratunkowe lub pod numer pomocy kryzysowej (albo udaj się do ich placówki).
- Porozmawiaj ze specjalistą, np. z lekarzem rodzinnym, psychiatrą, terapeutą lub pracownikiem opieki społecznej.
- Jeżeli jesteś religijny, porozmawiaj z zaufaną osobą ze swojej wspólnoty religijnej.
- Dołącz do grupy samopomocy lub wsparcia dla osób, które doświadczyły samookaleczenia. Wraz z członkami grupy możecie sobie nawzajem pomagać.