



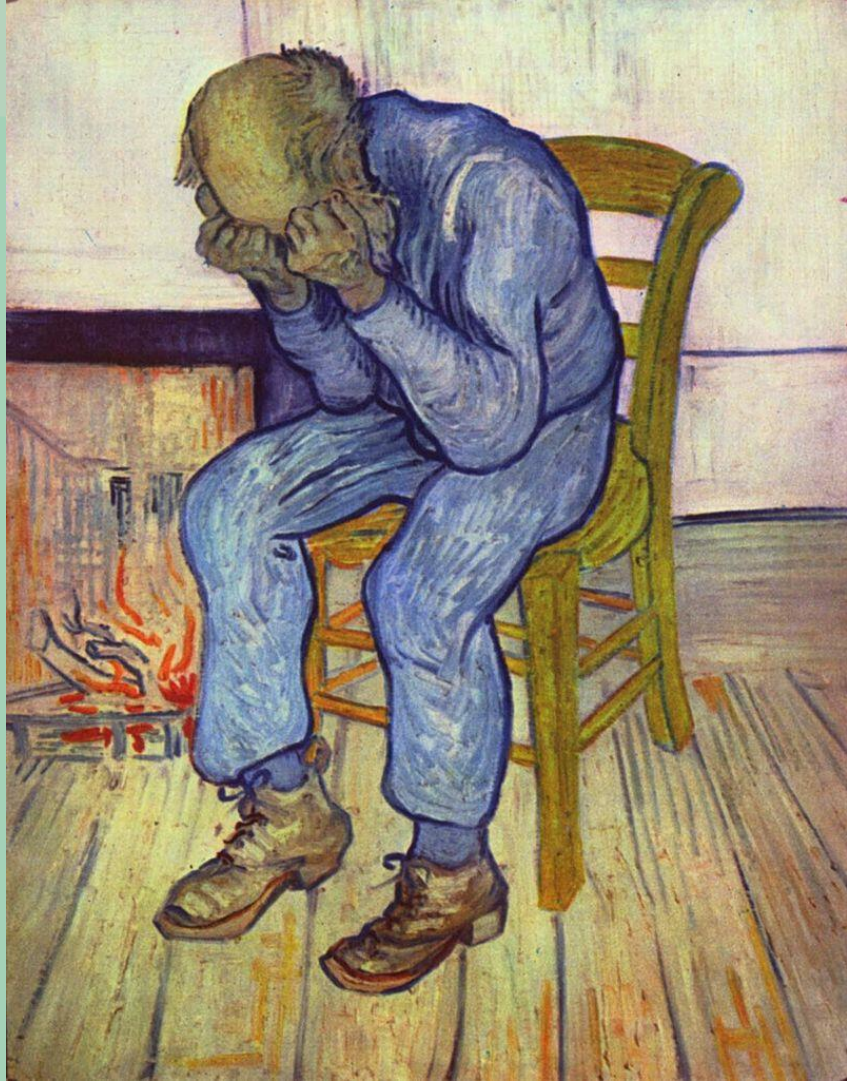
Smutek i depresja

Jak sobie z nimi radzić?



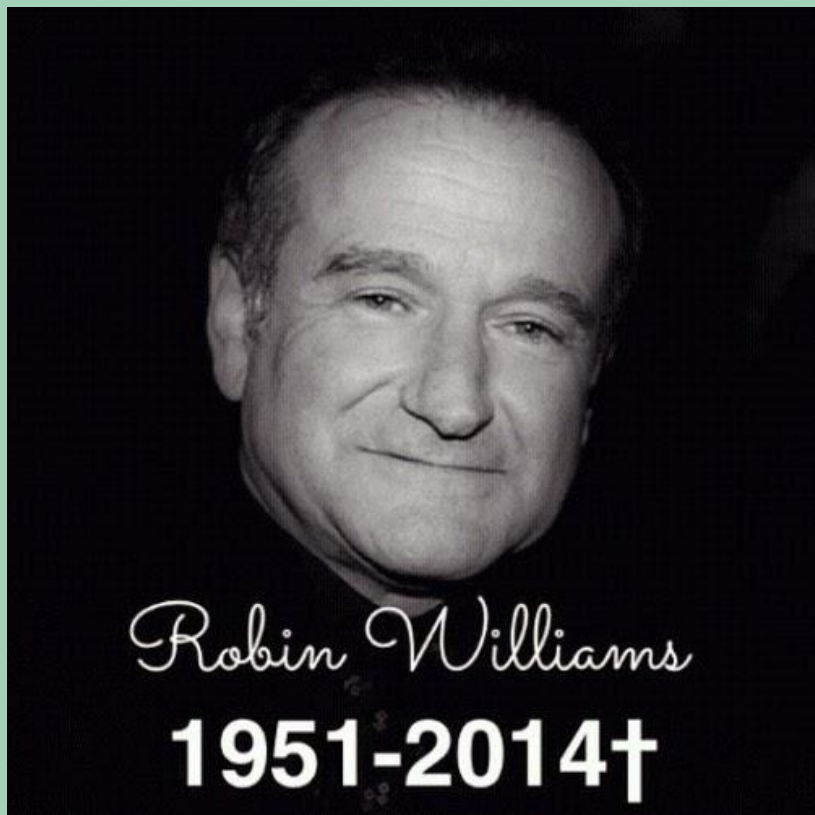
Depresja
- Z czym Wam
się kojarzy?

llll



**Vincent Van Gogh,
1890**

Znacie tego aktora?



Jak rozpoznać, że ktoś cierpi na depresję?

Objawy depresji

Objawy depresji



NAJWAŻNIEJSZE OBJAWY DEPRESJI

SMUTEK

TRUDNOŚCI W DOŚWIADCZANIU PRZYJEMNOŚCI

BRAK ENERGII (POCZUCIE NIEMOCY, ZMĘCZENIA, BRAKU SIŁ)

BRAK NADZIEI

NIEPOKÓJ

INNE OBJAWY LĘKOWE

TENDENCJA DO IZOLOWANIA SIĘ

POCZUCIE WINY I BEZWARTOŚCIOWOŚCI



SMUTEK

Emocja wywołana jakimś zdarzeniem/ zdarzeniami

Krótkotrwały (od kilku minut do kilkunastu godzin)

Proporcjonalne do przyczyny, która go wywołała;

Nie wpływa znacząco na codzienne funkcjonowanie;

DEPRESJA

Zaburzenie zdrowia

Długotrwały stan obniżenia nastroju

Współistniejące objawy;

Reakcje emocjonalne nie proporcjonalne do przyczyn je wywołujących;

Uniemożliwia codzienne funkcjonowanie;

SMUTEK JEST TYLKO ELEMENTEM DEPRESJI!



Ze smutkiem możemy sobie poradzić

**ZAZWYCZAJ JEST REAKCJĄ NASZEGO
ORGANIZMU NA JAKIEŚ ZDARZENIE/ SYTUACJĘ**

Jakie macie sposoby radzenia sobie ze smutkiem?



Na poprawę nastroju:



**POBIEGAJ,
POĆWICZ
DOTLEŃ SWÓJ
MÓZG**



**POSŁUCHAJ
ULUBIONEJ
MUZYKI**



**ZNAJDŹ
POZYTYWY
DANEJ SYTUACJI**



**WEŹ KILKA
GŁĘBOKICH
ODDECHÓW**



**DEPRESJA NIE WYNIKA
Z JAKIEJŚ KONKRETNEJ
SYTUACJI**



Przyczyny depresji

Sytuacje i wydarzenia życiowe, np.:

- zaburzone relacje z rodzicami,
- trauma (np. seksualna),
- trudne doświadczenia,
- śmierć bliskiej osoby,
- utrata pracy, rozwód itp.

uwarunkowania genetycznie

- osoba, która ma rodzica, który miał epizod depresyjny, jest dwa do czterech razy bardziej narażona na depresję w swoim życiu;

Obecność przewlekłej choroby, niepełnosprawności;

Uzależnienia od substancji stosowanych w celu zmniejszenia lęku

Zaburzone funkcjonowanie mózgu – na poziomie neuronalnym lub hormonalnym.

statystyki



Według dokumentu Światowej Organizacji Zdrowia pt. „Mental Health Action Plan 2013–2020” depresja stanowi obecnie 4,3% globalnego obciążenia wszystkimi chorobami i jedną z największych pojedynczych przyczyn niesprawności w skali świata (...). Na świecie choruje na nią ponad 350 mln ludzi.

(...) na depresję cierpi coraz więcej dzieci i młodzieży.



Depresję stwierdza się u ok. 2% dzieci (dotyka ona równie często dziewczynki i chłopców) oraz nawet u 8%- 10% nastolatków (częściej chorują dziewczęta).



Szacuje się, że szeroko rozumiane zaburzenia depresyjne mogą występować nawet u 20% – 30% nastolatków.



Depresja jest chorobą śmiertelną,
dlatego TRZEBA ją leczyć!

Kiedy zacząć szukać pomocy?

Jesteś drażliwa/y,
odczuwasz chwiejność
nastroju, impulsywność
lub pobudzenie
psychoruchowe.

Masz wybuchy gniewu,
krzyku, niezrozumiałego
rozdrażnienia lub płaczu.

Masz obniżony nastrój, jesteś
apatyczna/y, masz niechęć do
aktywności, które wcześniej
sprawiały Ci radość.



masz problemy
z koncentracją, pamięcią,
gorsze stopnie w szkole

Masz zmianę apetytu –
jego brak, chudnięcie lub
przeciwnie – objadanie
się.

Zbyt mało lub za dużo śpisz

Wycofujesz się z
relacji z przyjaciółmi/
rodziną

Jak pomóc osobie chorej?



BYĆ Z NIĄ, JAK NAJCZĘŚCIEJ PRZEBYWAĆ RAZEM;

KONTAKT FIZYCZNY (dotyk, głaskanie, przytulanie, drobne gesty);

AKTYWIZOWANIE (ale nie zmuszanie do aktywności);

ROZMOWA/ PODTRZYMYWANIE KONTAKTU, AKTYWNE

SŁUCHANIE („jestem tu, słucham Cię”);

WYZWALAĆ Z PESYMISTYCZNEGO MYŚLENIA – UKONKRETNIANIE MYŚLENIA („a co konkretnie Ci nie wychodzi?”, „a który dokładnie kolega Cię nie lubi”)

Co wolno, a czego nie wolno mówić osobie chorej na depresję?



- „co mogę dla Ciebie zrobić?”
- „możesz na mnie liczyć”
- „spróbuję Ci pomóc przez to przejść”
- „będę przy Tobie”
- „niektóre rzeczy są trudne do wytrzymania”
- „wierzę, że Ci trudno i ciężko”
- „nie wiem co powiedzieć, posiedzę obok Ciebie”
- „jestem przy Tobie”
- „zależy mi na Tobie”



- „weź się w garść”
- „głowa do góry”,
- „nie przejmuj się”
- „myśl pozytywnie”
- „inni mają gorzej”
- „Ty ciągle narzekasz”
- „mogło być gorzej”
- „nie użalaj się nad sobą”
- „życie musi boleć”
- „doskonale rozumiem, co czujesz”

Jak sobie radzić z depresją?

- Kontakt ze specjalistą – poradnia psychologiczno-pedagogiczna, wizyta u psychologa, wizyta u psychiatry;
- Konsultacje ze szkolnym psychologiem;
- Rozmowa z zaufaną osobą dorosłą;
- Telefon zaufania dla młodzieży 116 111; telefon antydepresyjny 22 594 91 00
- Świadomość tego, że nie jestem sam;
- Farmakoterapia;
- Psychoterapia indywidualna/ psychoterapia grupowa;

WWW.KINOSZKOLA.PL



KinoSzkoła