pacjent.gov.pl

Jak pomóc sobie i innym w depresji

Data aktualizacji
2024-04-29

W depresji prawie zawsze występuje smutek, jednak często nie oznacza on depresji. Ważne jest jego nasilenie i czas trwania. Jeśli obniżony nastrój lub lęk utrzymuje się przez długi czas i nie możesz sobie z tym poradzić, zwróć się po pomoc do lekarza. Depresja jest bardzo poważną chorobą i musi być leczona.

Przeczytaj o symptomach depresji i kiedy szukać pomocy

Kto leczy depresję

Leczeniem depresji zajmuje się psychiatra, a jeśli łatwo można zidentyfikować objawy, leczenie może poprowadzić lekarz pierwszego kontaktu (lekarz POZ). Do psychiatry nie potrzebujesz skierowania. W najcięższych przypadkach depresja wymaga hospitalizacji i leczenia w ośrodkach specjalizujących się w pomocy osobom dotkniętym problemem depresji oraz ich rodzinie i bliskim.

Pomoc znajdziesz w:

- poradniach zdrowia psychicznego
- szpitalach lub oddziałach psychiatrycznych
- ośrodkach interwencji kryzysowej
- poradniach psychologiczno-pedagogicznych.

Wyszukaj odpowiednią placówkę

Jak leczy się depresję

Leczenie depresji jest procesem długotrwałym. Stosuje się w nim leki, które poprawiają nastrój, oraz psychoterapię. Polega ona m.in. na znalezieniu przyczyn zaburzeń, przyjrzeniu się sobie, przyswojeniu korzystnych zachowań, zmianie myślenia na pozytywne. Do psychologa i na psychoterapię potrzebujesz skierowanie. Otrzymasz je od lekarza POZ lub od psychiatry.

Jak wspierać siebie

Najważniejsze dla utrzymania dobrego nastroju i samopoczucia jest prowadzenie higienicznego i zdrowego trybu życia.

- Sen – powinien być regularny, ciągły o odpowiednio długi (ok. 8 godzin dziennie, choć dla każdego człowieka optymalna liczba godzin snu jest inna). Przeczytaj ***Jak dbać o dobry sen***.

- Relacje z innymi – powinny być bliskie, szczere i autentyczne. Spotykaj się z przyjaciółmi i rodziną, dzwoń do znajomych, dziel się kłopotami i smutkami. Szukaj wsparcia emocjonalnego i potwierdzenia, że nie jesteś sam.
- Ograniczenie stresu – powinno być priorytetem. Staraj się podchodzić do trudności z większym dystansem i umiejętnie je interpretuj, jako coś normalnego, co przydarza się wszystkim i z czym można dać sobie radę. Przeczytaj ***Jak radzić sobie ze stresem***.
- Drobne przyjemności – powinieneś sprawiać i sobie, i swoim bliskim. Zrób listę rzeczy, które dają wam radość, i po kolei je realizuj. Może być wspólny spacer, słuchanie ulubionej muzyki albo kawa w miłym miejscu.
- Relacja ze sobą – powinna być dobra. Lepsze poznanie własnych uczuć i potrzeb sprzyja dobremu samopoczuciu. Do poznawania siebie możesz wykorzystać relaksację, modlitwę, medytację czy pisanie pamiętnika.
- Aktywność fizyczna – powinna być uprawiana co najmniej 3 razy w tygodniu przez ok. 45 minut (zgodnie z zaleceniami WHO). Zmniejsza nasilenie depresji i pomaga też jej zapobiegać. Ćwiczenia (zwłaszcza aerobowe) podnoszą poziom endorfin (hormonów szczęścia) oraz serotoniny, obniżają poziom kortyzolu (hormonu stresu), łagodzą napięcie mięśniowe oraz redukują stres.

  Możesz skorzystać z zestawu ćwiczeń przygotowanych przez NFZ. Zobacz

  ćwiczenia dla osób dorosłych o lekkim stopniu trudności lub **średnim stopniu trudności**.

Jak wspierać innych w depresji

- Nie bądź zbyt szybki, nie przytłaczaj chorego rozpędem i rozmachem swego działania.
- Nie rób za chorego wszystkiego, pozostaw margines dla jego aktywności.
- Nie uszczęśliwiaj na siłę. Uzgadniaj z chorym zakres i kierunek pomocy.
- Spróbuj zachęcić chorego do ćwiczeń fizycznych – ale nie na siłę. Najpierw wystarczy coś małego, np. 5-minutowy spacer, a wraz z poprawą samopoczucia można zwiększać czas i intensywność ruchu.
- Bądź wytrwały. Wielokrotnie powtarzaj, że będzie dobrze, że z depresji można się wyleczyć – i nie trać przy tym cierpliwości
- Unikaj łatwego pocieszania i komunałów. Nie mów np. „Przesadzasz”, „Ogarnij się”, „Rusz się”, „Mnie też nie jest łatwo”. To bardzo zraża osoby chore i sprawia, że czują się jeszcze bardziej niezrozumiane i samotne.
- Nie podważaj autorytetu lekarza. Ważne, aby pacjent mu wierzył.
- Jeśli osoba chora będzie mówić o samobójstwie, informuj o tym lekarza i inne bliskie osoby, nawet jeśli poprosiła Cię o zachowanie tajemnicy.

Przeczytaj ulotkę o wspieraniu siebie i innych w depresji

Jak chronić się przed depresją w pandemii

Pandemia i związany z nią stres, niepokój o jutro, izolacja mogą zwiększać ryzyko depresji.

Zobacz film o depresji w pandemii przygotowany przez NFZ

Jak wspomagać dzieci i młodzież

Depresja jest też poważnym problemem nastolatków. Wzmacnia go pandemia, która wpływa negatywnie na ich zdrowie psychiczne z powodu konieczności pozostawania w domu czy ograniczenia kontaktów rówieśniczych. Co roku Forum Przeciw Depresji przygotowuje kampanię edukacyjno-społeczną, by uwrażliwić dorosłych na problem depresji wśród nastolatków. Tegoroczna 15 edycja przebiega pod hasłem „Nastoletnia depresja. Życie w trybie online/offline – nie pozwól dziecku wylogować się z życia”. W jej ramach do kwietnia 2021 roku będą organizowane cykle szkoleń dla nauczycieli.

Zobacz więcej szczegółów **na stronie kampanii Forum Przeciw Depresji** oraz

na stronie Ministerstwa Edukacji i Nauki, które objęło kampanię swoim patronatem.

Gdzie szukać pomocy

116 123

Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym, czynny przez 7 dni w tygodniu w godz. 14.00–22.00

116 111

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu

800 108 108

Bezpłatny telefon wsparcia, czynny od poniedziałku do niedzieli (z wyjątkiem dni świątecznych) w godz. 14.00–20.00

800 12 12 12

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka, czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu

22 635 09 54

Telefon zaufania dla osób starszych, czynny w poniedziałek, środę, czwartek w godz. 17.00–20.00