



Depresja – jak unikać i dokąd po pomoc

Co robić, by unikać depresji? Co ją wywołuje? Dokąd zwrócić się po pomoc, kiedy chorujesz Ty lub bliska Ci osoba?

Depresja nadal bywa postrzegana jako temat tabu. Zupełnie niesłusznie – to najczęstsze zaburzenie psychiczne na świecie. Światowa Organizacja Zdrowia informuje, że to ta choroba jest główną przyczyną niepełności i niezdolności do pracy.

Przyczyny depresji

Depresję mogą wywołać okoliczności zewnętrzne, jak i stan zdrowia naszego organizmu. Powodują ją m.in.:

- sytuacja zdrowotna – zwłaszcza poważna choroba, która zmusza do zmiany stylu życia i myślenia o sobie, uniemożliwia codzienną aktywność i realizację celów życiowych
- skutki uboczne leków – zwłaszcza długotrwałe przyjmowanych
- sytuacja społeczno-ekonomiczna – w tym także trudne wydarzenia życiowe
- relacje z otoczeniem
- wpływy genetyczne.

Objawy depresji

Czasami trudno określić, kiedy jeszcze przeżywa się naturalną reakcję smutku lub nawet rozpacz, a kiedy to już choroba, z którą trzeba udać się do lekarza.

Jeśli nie dajesz rady dostosować się do nowej sytuacji i odnaleźć w codziennej rzeczywistości, uważaj! To poważny sygnał ostrzegawczy, że możesz chorować na depresję.

Objawy, które wskazują na depresję, to przede wszystkim:

- długotrwałe i nienaturalne poczucie obniżonego nastroju
- ograniczenie aktywności i zainteresowań
- utrata apetytu i wagi ciała
- kłopoty ze snem
- problemy z koncentracją
- brak samoakceptacji
- poczucie bezsilności, bezsensu życia
- niezdolność do odczuwania przyjemności.

Zapobieganie depresji

Nie zawsze da się zapobiec chorobie. Możesz jednak starać się jej uniknąć. Przestrzegaj tych zasad:

1. Wysypiaj się.
2. Odżywiaj się zdrowo.
3. Dbaj o dobre relacje z ludźmi.
4. Doceniaj swoje sukcesy.
5. Unikaj silnego i przewlekłego stresu.
6. Poświęcaj czas na to, co lubisz robić.
7. Uprawiaj regularnie aktywność fizyczną.

Wysiłek fizyczny wpływa pozytywnie na ciało i umysł. Aktywność fizyczna:

- wspomaga wytwarzanie endorfin, czyli hormonów szczęścia
- podnosi poziom serotoniny, która odpowiada za uczucie zadowolenia
- obniża poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu
- łagodzi napięcie mięśniowe i redukuje stres

- ma działanie przeciwdepresyjne i przeciwłękowe.

Leczenie depresji

Nie wahaj się skorzystać z pomocy, jeśli podejrzewasz, że możesz mieć depresję. Zapytaj swojego lekarza pierwszego kontaktu, poszukaj terapeuty lub psychologa, zwróć się do psychiatry.

Do psychiatry nie potrzebujesz skierowania.

Depresję leczy się na różne sposoby. Pomóc Ci mogą:

- psychoterapia
- terapia grupowa
- regularna aktywność fizyczna
- zdrowe żywienie
- farmakoterapia.

Pomoc w depresji i trudnych sytuacjach – telefoniczna i online

Jeśli Tobie lub Twoim bliskim łatwiej będzie skorzystać z telefonu zaufania, nie wahaj się. Pod wskazanymi numerami znajdziesz pomoc dostosowaną do konkretnych potrzeb.

Telefony dla dzieci i młodzieży

Oba telefony są bezpłatne i czynne całą dobę przez 7 dni w tygodniu.

116 111 – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

800 12 12 12 – bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka:

- dostępny także w języku ukraińskim i rosyjskim – zgodnie z grafikiem godzin dostępnym na stronie infolinii [-o dyżurach](#)
- pomoc dostępna jest także w formie czatu – po polsku i po ukraińsku: [link do czatu](#)

Telefony dla osób dorosłych

116 123 – bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym, czynny w godzinach 14.00 – 22.00 przez 7 dni w tygodniu.

22 635 09 54 – telefon zaufania dla osób starszych – czynny w poniedziałek, środę i czwartek w godzinach 17.00 – 20.00 (koszt zgodny z taryfą operatora)

- dodatkowo pod tym numerem telefonu w środy w godzinach 14.00 – 16.00 odbywa się dyżur dotyczący choroby Alzheimera.

Przeczytaj także



Depresja – jak wspierać chorych

Ktoś Ci bliski cierpi na depresję? Z okazji Ogólnopolskiego Dnia Walki z Depresją podpowiadamy, jak możesz mu pomóc



Kiedy smutek jest chorobą

Od tygodni nie masz chęci do życia, nie możesz wstać z łóżka, nic Cię nie cieszy, a przy tym źle sypiasz? Idź do lekarza, bo być może chorujesz na depresję



Depresja u dzieci i młodzieży

Depresja polega na zaburzeniach nastroju. Na jej rozwój wpływa postęp społeczny i cywilizacyjny. Przeczytaj, jak się objawia i jak można jej przeciwdziałać