



CZY TO JUŻ DEPRESJA?

Czujesz smutek lub przygnębienie przez kolejne dni bez wyraźnego, konkretnego powodu? .Nic Cię nie cieszy? .Czujesz zmęczenie? Żle sypiasz? Wszystko Cię denerwuje? Nic Cię nie obchodzi? Nie lekceważ tych objawów. To mogą być symptomy depresji. Pamiętajmy o sobie w tym naszym zabieganym świecie, zwłaszcza teraz, w czasach pandemii, kiedy izolacja społeczna jest koniecznością, choć przecież nie leży ona w ludzkiej naturze, kiedy każdego dnia dochodzą do nas statystyki o kolejnych zgonach i zachorowaniach. Bądźmy uważni i czujni- również wobec dzieci. Depresja może dotknąć każdego! Nie liczy się wiek, wyniki w nauce, popularność czy rodzaj wykonywanej pracy zawodowej.

CO POWINNO NIEPOKOIĆ ?

- obniżony nastrój;
- brak zainteresowania światem zewnętrznym i utrata zdolności do czerpania radości;
- utrata energii, zmniejszenie aktywności, męczliwość;

Dodatkowo:

- problemy z koncentracją;
- niska samoocena i brak wiary w siebie;
- ciągłe poczucie winy;
- widzenie przyszłości w czarnych barwach, pesymizm;
- zaburzenia snu;
- utrata apetytu (czasem również wzmożony apetyt);
- myśli samobójcze.

Jeśli powyższe objawy utrzymują się co najmniej od dwóch tygodni, to znak, że możemy mieć do czynienia z poważną chorobą

DEPRESJA CZY SMUTEK ?

Depresja może pojawić się bez wyraźnej, bezpośredniej przyczyny, tymczasem smutek ma swoje źródło w konkretnych wydarzeniach z naszego życia (choroba , kłopoty w szkole lub pracy , konflikt w rodzinie...itp.).

Smutek jest zwykle adekwatny do wydarzeń, które go wywołały, tymczasem depresja jest nieproporcjonalnie silniejszą reakcją w stosunku do przeżyć, które mogły ją wywołać

Smutek nie zakłóca zwykle naszej codziennej aktywności, natomiast depresja potrafi sprawić, że codzienne obowiązki, nawet te najłatwiejsze jak ubranie się , umycie zębów, zrobienie zakupów wydają się nie do pokonania.

Człowiek smutny nadal ma zdolność do realnej oceny sytuacji, człowiek w depresji wszystko widzi w czarnych barwach, uważa, że jest w sytuacji bez wyjścia nawet wtedy , kiedy obiektywnie wszystko w jego życiu układa się dobrze.

Osobę w smutku można pocieszyć, poprawić jej nastrój dobrym słowem lub miłą niespodzianką. Chorego na depresję pocieszyć się nie da, a czasem nawet takie próby doprowadzają do pogorszenia nastroju

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Jeśli podejrzewasz, że przeciągające się przygnębienie Twoje lub kogoś bliskiego (również dziecka) to nie zwykły smutek, a depresja, nie czekaj. Możesz skontaktować się z psychologiem (bezpłatne porady w MOPS-ie oraz Poradni Psychologiczno –Pedagogicznej), terapeutą, czy skorzystać z wizyty u lekarza psychiatry lub lekarza rodzinnego.

Znajdziesz również pomoc na www.forumprzeciwdepresji.pl

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży - 116111

Telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka -800121212

Więcej informacji w następujących źródłach:

www.swps.pl/strefa-psyche: „ Depresja nastolatków-zapytaj o co chcesz”-webinar, „Depresja-jak wspierać osoby chore”-webinar

<https://www.medicover.pl/>- publikacje: Depresja a obniżony nastrój - jak odróżnić smutek od depresji?, „Objawy depresji - najważniejsze fakty o chorobie”

A.Miążek - pedagog szkolny