Porozmawiajmy o depresji

Zbliżające się Święta Bożego Narodzenia kojarzone są raczej z radością, kontaktem z bliskimi, czasem rodzinnego ciepła. A jeśli wśród bliskich znajdzie się ktoś smutny? Jak radzić sobie z nieprzemijającym poczuciem beznadziei? Co może niepokoić? Kiedy możemy mówić o depresji?

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) depresja to jedna z najczęściej występujących chorób na świecie.

Objawy depresji

- utrzymujący się obniżony nastrój
- utrata zainteresowań
- mniejsza energia, większa męczliwość
- poczucie winy i brak wiary w siebie
- zaburzenia snu i łaknienia
- trudność w koncentracji uwagi
- bezradność i pesymizm
- myśli samobójcze, okaleczanie się

Jak okazać wsparcie?

Jeśli wiesz lub podejrzewasz, że ktoś z Twojego otoczenia może cierpieć na depresję, pamiętaj, że Twoje wsparcie jest bardzo ważne!

TO MÓWIĆ

- jestem przy Tobie
- czy mogę Ci jakoś pomóc?
- przykro mi, że tak się czujesz
- nie jesteś sam/sama

TEGO NIE MÓWIĆ

- nie przesadzaj
- weź się w garść
- przecież nie masz większych problemów
- coś jest z Tobą nie tak

Gdzie szukać pomocy?

Pierwszym krokiem jest rozmowa.

- 116 111 Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży
- https://zwjr.pl/ - Życie warte jest rozmowy
- https://depresja.org/ - Stowarzyszenie Aktywnie Przeciwko Depresji
- 800 70 2222 - bezpłatny numer - Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie
- https://centrumwsparcia.pl/ - czat i mail ze specjalistami tj. psychiatra, pracownik socjalny czy prawnik
- http://pcproswiecim.pl/ - najbliższy ośrodek interwencji kryzysowej