

depresja

vs.

smutek

- zaburzenie zdrowia
- długotrwały stan obniżenia nastroju
- reakcje emocjonalne nieproporcjonalne do przyczyn je wywołujących
- uniemożliwia codzienne funkcjonowanie
- współistniejące objawy

- emocja wywołana jakimś zdarzeniem/zdarzeniami
- krótkotrwały (od kilku minut do kilkunastu godzin)
- proporcjonalny do przyczyny, która go wywołała
- nie wpływa znacząco na codzienne funkcjonowanie

PRZYCZYNY DEPRESJI

- **Sytuacje i wydarzenia życiowe:** zaburzone relacje z rodzicami, trauma (np. seksualna), trudne doświadczenia, śmierć bliskiej osoby, utrata pracy, rozwód itp.;
- **Uwarunkowania genetyczne:** osoba, która ma rodzica, który miał epizod depresyjny, jest 2 do 4 razy bardziej narażona na depresję w swoim życiu;
- **Obecność przewlekłej choroby, niepełnosprawności;**
- **Zaburzone funkcjonowanie mózgu;**
- **Uzależnienia od substancji stosowanych w celu zmniejszenia lęku**



JAK ROZMAWIAĆ?

czego nie mówić?

- „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”

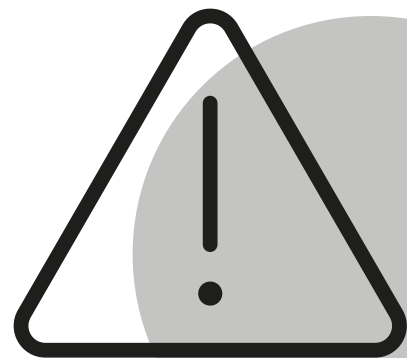
co mówić?

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



DEPRESJA U DOROŚŁYCH VS. DEPRESJA U NASTOLATKÓW

	depresja dorosłych	nastoletnia depresja
nastrój	<ul style="list-style-type: none">▪ smutek▪ niepewność▪ niezadowolenie	<ul style="list-style-type: none">▪ irytacja▪ złość▪ rozdrażnienie
objawy	<ul style="list-style-type: none">▪ obniżony nastrój▪ trudności ze snem▪ anhedonia	<p>przeważają objawy somatyczne:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ u dzieci: bóle brzucha, bóle głowy, biegunki▪ u młodzieży: bunt, pyskowanie, zirytowanie



GDZIE MOŻESZ 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 7 dni w tygodniu
całą dobę

■

800 108 108

bezpłatny telefon wsparcia

- czynny 7 dni w tygodniu (z wyjątkiem dni świątecznych)
w godz. 14:00-22:00

121 212

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

