



CO POWINNIŚMY  
WIEDZIEĆ  
O ZDROWIU  
PSYCHICZNYM  
I DEPRESJI?





CO POWINIŃMY  
WIEDZIEĆ  
O ZDROWIU  
PSYCHICZNYM  
I DEPRESJI?

## Coraz częściej słyszymy, że „nie ma zdrowia bez zdrowia psychicznego”, lecz co tak naprawdę znaczy to stwierdzenie?

### Czym jest zdrowie psychiczne i dlaczego jest tak ważne w naszym życiu?

Mówiąc najprościej zdrowie psychiczne to część naszego zdrowia, która pozwala nam funkcjonować w środowisku społecznym (w szkole, pracy, domu), utrzymywać relacje z innymi i cieszyć się życiem. Jeśli jesteśmy zdrowi to potrafimy odczuwać, rozpoznawać i wyrażać emocje.

Radzimy sobie nie tylko z pozytywnymi emocjami, ale również z tymi, które z jakiegoś powodu są dla nas trudne. Nie mamy wtedy również problemu w kontaktach z ludźmi, potrafimy rozmawiać na wszystkie tematy, dostosować się do nowych sytuacji, nie czujemy stale smutku lub bezzasadnego lęku. To tylko kilka przykładów tego na co pozwala nam dobrostan psychiczny.

**Zdrowie psychiczne nie jest niczym stałym. Trzeba je pielęgnować. A jeśli czujemy, że coś jest nie tak, trzeba zgłosić się do odpowiedniego lekarza.** Zupełnie tak samo jak w przypadku zdrowia somatycznego. Jeśli boli nas serce to idziemy do kardiologa, jeśli podejrzewamy u siebie depresję, zmagamy się z silnym lękiem lub trudnymi emocjami idziemy do psychiatry i psychologa.

**Zapoznaj się z tymi kluczowymi faktami na temat zdrowia psychicznego, pamiętaj jednak: jeśli podejrzewasz u siebie lub bliskiej osoby problemy ze zdrowiem psychicznym porozmawiaj ze specjalistą - lekarzem, psychologiem, nauczycielem lub inną osobą, której ufasz.**



## Fakty o zdrowiu psychicznym, które warto znać:

Szacuje się, że co 4 osoba na świecie zmaga się z problemami psychicznymi, a rocznie samobójstwo popełnia 800 000 osób.

Problemy ze zdrowiem psychicznym powodują szereg negatywnych konsekwencji i mają wpływ na całokształt życia i funkcjonowania człowieka. Mogą też być bezpośrednią przyczyną śmierci.

Każdą chorobę i zaburzenie psychiczne można leczyć. Istnieją sprawdzone metody leczenia farmakologicznego i terapeutycznego dla każdego z zaburzeń psychicznych.



Psychiatra zajmuje się nie tylko depresją. Może leczyć również wszystkie inne choroby psychiczne, np. schizofrenię, zaburzenia lękowe.

Zdrowie psychiczne nie jest stałe i trzeba o nie dbać.

Duży wpływ na proces zdrowienia ma otoczenie chorującego. Wspierając osobę chorującą i będąc przy niej, pomagamy jej wrócić do zdrowia.

Na zdrowie psychiczne składają się: komfort psychiczny, prawidłowe relacje społeczne oraz dobra kondycja zdrowotna.




CO POWINIŃSMY  
WIEDZIEĆ  
O ZDROWIU  
PSYCHICZNYM  
I DEPRESJI?

## Czym jest depresja i dlaczego warto o tym mówić?

Depresja jest chorobą, na którą może zachorować każdy – niezależnie od wieku, płci i pochodzenia. Na depresję chorują nie tylko osoby dorosłe, co raz częściej choroba dotyka dzieci i młodzież.

Ciężko jednoznacznie stwierdzić jakie są przyczyny depresji. Wymienia się przyczyny biologiczne, genetyczne i psychospołeczne. Przyczyny biologiczne to np. zaburzenia hormonalne, zaburzenia snu. Do czynników genetycznych możemy zaliczyć historię chorób w naszej rodzinie. Nie oznacza to jednak, że jeśli w naszej rodzinie ktoś choruje na depresję my też zachorujemy! Najszerza i najtrudniejsza do sklasyfikowania grupa to czynniki psychospołeczne. Do tej grupy można zaliczyć wszystko co utrudnia nam zaadaptowanie się do nowych sytuacji oraz poprawne funkcjonowanie. Może to być stres, presja otoczenia, niesprzyjające środowisko, odporność psychiczna, przeciążenie trudnymi emocjami, np. tłumienie złości i niewyrażanie swoich emocji, przesadne wymagania wobec siebie, brak wiary w siebie i swoje umiejętności. Warto jednak wiedzieć, że nie ma konkretnych cech osobowości, które są przyczyną depresji. Czynnikiem równie ważnym jest sytuacja, w jakiej znalazła się ta osoba oraz moment życia, w jakim ona wystąpiła.



**Warto mówić o depresji, ponieważ jej konsekwencje bywają bardzo poważne. Depresja jest chorobą, która niezauważona może doprowadzić do śmierci. Dlatego tak ważne jest by mówić i edukować innych na ten temat. Depresję można wyleczyć, jednak potrzebna jest do tego pomoc specjalistów. Tak jak z chorym sercem idziemy do kardiologa, tak z podejrzeniem depresji lub innej choroby psychicznej idziemy do psychiatry.**

## Fakty o depresji, które warto znać:

Depresja to choroba, na którą cierpi 264 000 000 ludzi (dane za WHO).

Dzieci i młodzież również chorują na depresję.

Depresja może dotknąć każdego, niezależnie od wieku.

Zajmuje 4 miejsce na liście najpoważniejszych chorób świata, a Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) szacuje, że w 2025 roku znajdzie się na pierwszym miejscu.

Może być bezpośrednią przyczyną samobójstwa.





## CO POWINIŃMY WIEDZIEĆ O ZDROWIU PSYCHICZNYM I DEPRESJI?

**Objawy depresji są bardzo zróżnicowane.** Zwykle u osoby chorującej występuje kilka objawów, ale nie muszą one występować równocześnie. Depresję można odczuwać bardzo różnie, w zależności od nasilenia, czasu trwania i występujących objawów.

**Nie diagnozuj się na podstawie tych objawów.  
Tylko lekarz może zdiagnozować chorobę.**

### Emocjonalne:

- ciągle złe samopoczucie - odczuwanie przewlekłego smutku, lęku lub niepokoju,
- obniżony lub obojętny nastrój,
- niemożność odczuwania przyjemności - to co cieszyło nas dotychczas, teraz nie sprawia, nam żadnej przyjemności,
- stałe uczucie pustki i bezsensu.



### Poznawcze:

- problemy z koncentracją i pamięcią,
- trudność z utrzymaniem uwagi,
- ogólne spowolnienie,
- niezdecydowanie - trudność w podejmowaniu decyzji,
- poczucie braku energii i skrajnego wyczerpania,
- negatywny obraz siebie,
- negatywny obraz świata, który nas otacza,
- przekonanie, że w przyszłości nie czeka nas nic dobrego.

### Społeczne:

- wycofywanie się z kontaktów towarzyskich,
- spadek aktywności,
- utrata zainteresowań.

### Somatyczne:

- odczuwanie różnych bólów i nietypowych dolegliwości,
- bezsenność,
- brak apetytu,
- zaburzenie rytmu dobowego.



## Jak odróżnić depresję od smutku?

Smutek jest emocją, która często pojawia się w naszym życiu. Najczęściej spowodowany jest czymś zewnętrznym, np. trudnym wydarzeniem, kłótnią, stratą, ale również może pojawić się bez żadnego wyraźnego powodu. Jak każda inna emocja, smutek jest nam potrzebny i daje nam informacje o tym, że musimy się o siebie zatroszczyć. Warto jednak pamiętać, że bycie smutnym nie oznacza, że chorujemy na depresję.

### Objawy depresji są bardzo zróżnicowane.

SMUTEK NATURALNY	SMUTEK W DEPRESJI
Najczęściej spowodowany jest czymś zewnętrznym, np. stratą, trudnym wydarzeniem	Nie zawsze pojawia się w następstwie trudnych wydarzeń. Często pojawia się niezauważony i bez wyraźnej przyczyny.
Trwa od kilku do kilkunastu godzin lub dni	Może trwać kilka tygodni, miesięcy a nawet lat
Równocześnie nie występują inne niepokojące objawy takie jak brak apetytu, bezsenność, nieuzasadnione poczucie winy i pesymizm. Jeśli jednak się pojawiają, mijają po zakończeniu trudnej sytuacji	Pojawiają się inne niepokojące objawy, które utrzymują się przez dłuższy okres czasu.
Nie pojawiają się myśli rezygnacyjne, np. „to nie ma sensu”, „nic dobrego mnie już w życiu nie czeka”. Jeśli takie myśli się pojawiają, to mijają po zakończeniu trudnej sytuacji.	Pojawiają się myśli rezygnacyjne, ich natężenie może się różnić w zależności od momentu choroby.
Ustępuje, gdy uwaga zostanie przeniesiona lub trudna sytuacja przemienie.	Smutek nie przemija. Jego nasilenie może się wahać, jednak nie jest tak zależny od wydarzeń zewnętrznych.

**Jednak jeśli masz wątpliwości, czy to co czujesz jest naturalną reakcją w danej sytuacji lub zauważyłeś u siebie pierwsze objawy depresji, porozmawiaj o tym z kimś dorosłym.**





CO POWINIŃMY  
WIEDZIEĆ  
O ZDROWIU  
PSYCHICZNYM  
I DEPRESJI?

## Depresja słowami, osób które chorują:

„Pustka. Depresja to przerażająca pustka, która zabiera ci krok po kroku twoje życie, twoich bliskich i chęć do życia.”

**Agnieszka**

„Najbardziej pomogło mi zaakceptowanie siebie i zrozumienie tego, że prośenie o pomoc nie równa się bycie słabym. Depresja krąży ciągle dookoła mnie, ale dzięki lekom i psychoterapii wiem, że mam prawo do tego by zająć się sobą i nie powinienem z tego powodu czuć się winny.”

**Janek**

„Krzyczysz, ale nikt Cię nie słyszy bo milczysz. Leżysz na podłodze, ale przecież stoisz. Uśmiechasz się, a w środku szukasz drogi ucieczki. Uciec, zniknąć, nie czuć, bo czujesz wszystko.”

**Oktawia**







„Depresja jest jak chmura deszczowa, której widok mówi nam, że zaraz powinno padać. Jednak nie zawsze tak jest. Bardzo często bowiem ukrywamy i dusimy w sobie bardzo smutne emocje i blokujemy ich ekspresję przez co owy deszcz nie może spaść. Chory człowiek czuje, że jest coś z nim nie tak, ale niejednokrotnie nie jest w stanie wyrazić tego w sposób werbalny. Czyli innymi słowy, nie umie poprosić o pomoc drugą osobę i powiedzieć jej, że źle się czuje. Z czasem jednak zauważa, że odczuwany przez niego smutek jest zbyt głęboki i ma wrażenie, że ta chmurka zaraz pęknie. Bardzo często jednak wstydzi się, a równocześnie boi oceny osób postronnych. Wynika to z faktu, że nie jesteśmy przyzwyczajeni do rozmów o tym, co nas boli nawet z bliskimi osobami, a tym bardziej z psychologiem, psychoterapeutą, czy o zgrozo z psychiatrą. Jesteśmy wychowywani w przekonaniu, że należy być silnym i, że nie powinno się płakać. Płacz natomiast jest bardzo potrzebny naszej smutnej chmurce, pozwoli jej wyrazić to, czego słowami opisać jeszcze nie umie oraz da jej czas, aby rozładować napięcie. Taka sytuacja jest najbardziej pożądana, chmurka ma bowiem ograniczoną pojemność. Jeśli w odpowiednim czasie nie zacznie padać, to zgromadzony wewnątrz nadmiar wody spowoduje niekorzystne zjawisko atmosferyczne, jaki jest załamanie psychiczne. Wówczas człowiek traci kontrolę nad sobą i swoimi emocjami. Z czasem pojawiają się myśli rezygnacyjne, następnie dołączają myśli samobójcze, których konsekwencją jest samobójstwo. Początkowo człowiek, aby się przed nimi uchronić zaczyna przekierowywać nadmiar zgromadzonej agresji na siebie i zaczyna siebie okaleczać. Z dnia na dzień coraz bardziej nienawidzi siebie, swojego życia i całego otaczającego go świata. To jest bardzo trudne dla danej osoby i nikt nie powinien tak cierpieć. Każdy ma prawo poprosić i uzyskać pomoc nim będzie za późno. Czasem jednak wysyłane przez niego sygnały są niejasne, bądź zbyt ciche by daną jednostkę usłyszeć. **Nazywam się Karolina, mam 26 lat, anoreksję, borderline oraz zaburzenia schizofaktywne, których nieodłączną częścią są długotrwałe stany depresyjne. Moje dwie próby samobójcze nauczyły mnie tego, że nie warto czekać aż chmura pęknie i dusić w sobie smutku. Praca z własnymi emocjami chociaż jest trudna i długofalowa uczy jak regularnie opróżniać chmurkę.**”



CO POWINIŃMY  
WIEDZIEĆ  
O ZDROWIU  
PSYCHICZNYM  
I DEPRESJI?

## Jak pomóc osobie w kryzysie psychicznym lub zmagającym się z chorobą psychiczną?

Podczas kryzysu psychicznego najważniejsza jest obecność osób, które mogą Ci pomóc. Ty też możesz komuś pomóc.

**Jeśli zauważysz u kogoś następujące objawy, wezwij do niego pomoc lub pilnie zapewnij konsultacje z lekarzem:**

- zgłasza myśli samobójcze,
- żegna się, porządkuje swoje rzeczy i rozdysponuje przedmioty,
- sugeruje, że nie warto żyć oraz że śmierć jest najlepszym rozwiązaniem,
- nadużywa leków, alkoholu lub narkotyków,
- cierpi z powodu poważnej straty lub trudnych wydarzeń, których był świadkiem.



**Jeśli uważasz, że osoba nie wymaga konsultacji z lekarzem, a widzisz że przechodzi kryzys, możesz jej pomóc w następujący sposób:**

- poinformuj, że jesteś obok,
- nie sugeruj rozwiązań, ale aktywnie uczestnicz w ich poszukiwaniu,
- daj jej czas, nie pośpieszaj, pozwól jej przeżywać emocje,
- nie bój się zadawać pytań. Upewnij się, że dobrze rozumiesz,
- nie wyręczaj, pozwól jej działać.



**Jeśli podejrzewasz, że ktoś z twoich znajomych, rodziny choruje na depresję porozmawiaj z nim o tym jak się czuje. Jeśli osoba nie będzie chciała o tym rozmawiać, zapewnij ją, że w każdej chwili może się do Ciebie zwrócić. Obecność bliskich i wsparcie są ważne w procesie zdrowienia.**

# APTECZKA ANTYSTRESOWA\*

- do użycia za każdym razem, gdy masz gorszy dzień

Spróbuj wypełnić tabelkę. To nie jest łatwe zadanie, ale nie zniechęcaj się jeśli nie uda ci się od razu wypełnić wszystkich punktów.

## MOJE RELACJE

Wypisz imiona 5 osób, z którymi możesz porozmawiać o swoich trudnościach i poszukać u nich wsparcia (mogą to być rodzice, rodzeństwo, przyjaciel).

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## MOJE SPOSOBY

Wypisz 5 znanych Ci sposobów radzenia sobie ze stresem (mogą to być sposoby, których jeszcze nie stosowałeś).

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## MOJE SUKCESY

Wypisz 5 osobistych osiągnięć/sukcesów (pamiętaj, że nie musi być to coś wielkiego, czasami coś, co jest dla Ciebie małym wysiłkiem będzie ogromnym osiągnięciem dla kogoś innego).

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## MOJE PRZEKONANIA/WARTOŚCI

Wypisz 5 przekonań, wartości, w które wierzysz, takich, które dodają Ci sił. Mogą to być także pozytywne przekonania o sobie i innych.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



# APTECZKA ANTYSTRESOWA\*

– do użycia za każdym razem, gdy masz gorszy dzień c.d.

## MOJE CECHY

Wypisz 5 cech, które lubisz u siebie lub takich, które cenią u Ciebie inni. Mogą to być takie cechy, których nie zauważasz na co dzień, jak systematyczność, odpowiedzialność, uczynność itd.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## MOJE ULUBIONE MIEJSCA

Wypisz 5 miejsc, które lubisz, w których czujesz się spokojnie, bezpiecznie (może to być plaża nad jeziorem, ale także ulubiony kącik w Twoim pokoju).

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## MOJE ULUBIONE CZYNNOŚCI

Wypisz 5 ulubionych czynności, które wykonujesz lub możesz wykonać, gdy jesteś zdenerwowany lub smutny, ale także takich, które po prostu sprawiają Ci przyjemność.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## MOJE MARZENIA

Wypisz 5 rzeczy, o których marzysz (mogą to być plany na przyszłość, marzenia o podróżach czy fajnych doświadczeniach)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

\*źródło: Odachowska, E. (2018). Kryzys psychologiczny. Poradnik dla rodziców i dzieci. Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej



Biuro Zarządu Głównego  
Polskiego Czerwonego Krzyża  
ul. Mokotowska 14  
00-561 Warszawa