Depresja w liczbach

dobrze, że jesteś

350 000 000 ludzi na świecie choruje na depresję

- tylu obywateli liczą USA.

8 000 000 dorosłych Polaków cierpi na różnego rodzaju problemy i zaburzenia zdrowia psychicznego.

Co 6. dorosła osoba w Polsce cierpi na stany lękowe, obniżony nastrój i spadek aktywności życiowej.

1 500 000 ludzi w Polsce choruje na depresję.

3 lata **miała najmłodsza osoba,** u której zdiagnozowano depresję.

20–40 lat **to wiek, w którym najczęściej diagnozuje się depresję,** ale chorują zarówno dzieci i jak i seniorzy.

40% nastolatków zagrożonych jest depresją.

10% uczniów powyżej 6 klasy przejawia wyraźne symptomy depresji.

2030 rok
- wówczas według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) **depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie.** Dzisiaj zajmuje 3. miejsce.

42% Polaków zauważa u siebie pogorszenie kondycji psychicznej z powodu pandemii.

8 000 dzieci leczy się w Polsce na depresję.

Kobiety
- to u nich częściej diagnozowana jest depresja.

Dobrze, że jesteś. Bądź wrażliwy na symptomy depresji u osób w Twoim otoczeniu. Dowiedz się więcej na **www.dobrzezejestes.org.**

Materiał opracowany przez Fundację Dbam o Mój Zasięg w ramach kampanii społecznej „Dobrze, że jesteś". **www.dobrzezejestes.org**

Depresja to choroba, a nie gorszy dzień.

dobrze, że jesteś

Jest chorobą ciała, a nie tylko duszy.

Ma objawy, po których można ją rozpoznać.

Można ją skutecznie leczyć, również lekami.

Nieleczona rozwija się.

Wymaga konsultacji ze specjalistą, np. psychologiem, psychiatrą, lekarzem rodzinnym.

Może dotknąć każdego, w każdym wieku.

Nie jest wyborem osoby chorej.

Pogarsza jakość życia, czasem prowadzi do śmierci.

Dobrze, że jesteś. Bądź wrażliwy na symptomy depresji u osób w Twoim otoczeniu. Dowiedz się więcej na **www.dobrzezejestes.org.**

Materiał opracowany przez Fundację Dbam o Mój Zasięg w ramach kampanii społecznej „Dobrze, że jesteś". www.dobrzezejestes.org

Czego nie mówić osobie w depresji?

dobrze, że jesteś

Nie bagatelizuj: „wszyscy czasem mamy doła".

Unikaj mitów na temat depresji: „leki na depresje ogłupiają".

Nie oceniaj i nie krytykuj: „inni mają gorzej".

Unikaj pocieszania: „wszystko będzie dobrze".

Nie mów, że wiesz, co czuje osoba chora: „wiem co czujesz".

Nie zastraszaj: „jak się nie zmobilizujesz, koniec z nami".

Nie diagnozuj: „nie jest aż tak źle".

Nie podważaj autorytetu lekarza: „lekarze trują lekami, najlepsze są ziołowe preparaty".

Nie oferuj nieprofesjonalnej pomocy: „najedz się słodyczy, mnie to zawsze pomaga".

W zamian za to **możesz powiedzieć:**

Możesz na mnie liczyć.

Jak mogę Ci pomóc?

Jestem przy Tobie.

To nie Twoja wina.

Widzę, że ci ciężko.

Nie masz się czego wstydzić.

Co mogę dla Ciebie zrobić?

Nie ma nic złego w proszeniu o pomoc.

Czy jest ktoś, kogo mam poinformować o twoim stanie?

Dobrze, że jesteś. Bądź wrażliwy na symptomy depresji u osób w Twoim otoczeniu. Dowiedz się więcej na **www.dobrzezejestes.org.**

Materiał opracowany przez Fundację Dbam o Mój Zasięg w ramach kampanii społecznej „Dobrze, że jesteś": www.dobrzezejestes.org

Konsekwencje nieleczonej depresji:

dobrze, że jesteś

1

Próby samobójcze, samobójstwa, samookaleczenia

2

Dolegliwości psychosomatyczne: **bóle w klatce piersiowej, bóle głowy, brzucha** występujące bez określonych powodów

3

Ciągłe problemy z nastrojem, nad którymi trudno zapanować

4

Nawracające epizody depresji, które trwają coraz dłużej

5

Brak pewności siebie, wycofanie z relacji społecznych i samotność

6

Ciągłe zmęczenie

7

Problemy z uczeniem się i zaniedbywanie obowiązków

8

Nałogi

9

Rozwój zaburzeń lękowych w tym fobii szkolnej

10

Bulimia i anoreksja

11

Zawał, udar

12

Nadwaga, cukrzyca, miażdżyca

Dobrze, że jesteś. Bądź wrażliwy na symptomy depresji u osób w Twoim otoczeniu. Dowiedz się więcej na **www.dobrzezejestes.org.**

Materiał opracowany przez Fundację Dbam o Mój Zasięg w ramach kampanii społecznej „Dobrze, że jesteś". **www.dobrzezejestes.org**

Depresja - kiedy udać się do specjalisty?

dobrze, że jesteś

Niepokoi cię twój stan.

Objawy utrudniają ci realizowanie swoich zadań.

Objawy trwają dłużej niż **2 tygodnie.**

Masz **myśli samobójcze.**

Już raz chorowałaś/łeś na depresję.

Dokonujesz **samookaleczeń.**

Czujesz cierpienie i potrzebujesz wsparcia.

Twoje samopoczucie wynika z sytuacji, z którą **nie potrafisz sam/sama sobie poradzić.**

Dobrze, że jesteś. Bądź wrażliwy na symptomy depresji u osób w Twoim otoczeniu. Dowiedz się więcej na **www.dobrzezejestes.org.**

...

Materiał opracowany przez Fundację Dbam o Mój Zasięg w ramach kampanii społecznej „Dobrze, że jesteś". www.dobrzezejestes.org

Jak zapobiegać depresji?

dobrze, że jesteś

1 **Utrzymuj bliskie relacje** z innymi.

2 Pamiętaj o **aktywności fizycznej.**

3 **Zadbaj o odpowiednią dawkę snu.**

4 **Zdrowo się odżywiaj.**

6 Dbaj o higienę cyfrową, **kontroluj czas poświęcony mediom społecznościowym.**

7 **Ćwicz odmawianie** i ucz się asertywności.

5 **Unikaj papierosów, alkoholu i narkotyków.**

8 **Szybko interweniuj, kiedy masz obawy o swoje zdrowie,** trzymaj się uzgodnionego planu leczenia.

9 **Nazywaj i wyrażaj emocje, rozmawiaj** o swoich problemów z innymi – nie duś ich w sobie.

10 **Ucz się wdzięczności,** doceniaj wszystko.

11 **Ceń relacje nie przedmioty,** ceń wysiłek nie osiągnięcia.

Dobrze, że jesteś. Bądź wrażliwy na symptomy depresji u osób w Twoim otoczeniu. Dowiedz się więcej na **www.dobrzezejestes.org.**

Materiał opracowany przez Fundację Dbam o Mój Zasięg w ramach kampanii społecznej „Dobrze, że jesteś": **www.dobrzezejestes.org**