

Autor: mgr Monika Trzcińska

Psychoedukacja - www.psycho-help.pl

DEPRESJA

Słowo „depresja” używamy często na określenie złego nastroju. Aby mówić o procesie chorobowym, musi pojawić się u nas więcej objawów. Poniżej ich zestawienie:

Najważniejsze objawy depresji:
1. Uczucie smutku i przygnębienie
2. Spadek zainteresowania i brak odczuwania przyjemności ze spraw i zajęć, które wcześniej sprawiały radość (hobby, spotkania ze znajomymi, spacer, sport, rekreacja).
3. Zmiany apetytu i wagi ciała (najczęściej chudnięcie i spadek apetytu).
4. Trudności ze snem (sen płytki, przerywany, wczesne budzenie się, wzmożona senność- także w ciągu dnia)
5. Brak chęci do zajmowania się nawet przyjemnymi sprawami – spadek aktywności
6. Ciągłe uczucie zmęczenia, znużenia i braku energii
7. Poczucie małej wartości, beznadziejności, poczucie nieuzasadnionej winy
8. Trudności w koncentracji uwagi, zapamiętywaniu, podejmowaniu prostych decyzji
9. Myśli o śmierci, poczucie, że nie ma się po co żyć, pragnienie śmierci, myśli samobójcze.

Sprawdź u siebie, czy cierpisz na depresję:

1. Jeśli w ciągu ostatnich 2 tygodni dokuczały Ci objawy nr 1 i/lub nr 2 oraz dwa lub trzy inne objawy spośród wymienionych to
prawdopodobnie przechodzisz łagodną depresję
2. Jeśli zauważasz u siebie 5 objawów z powyższej listy (w tym 1 z dwóch pierwszych) to **prawdopodobnie cierpisz na umiarkowaną depresję**

Jeśli masz objawy łagodnej lub umiarkowanej depresji koniecznie udaj się do specjalisty. Jeśli masz pytania, obawiasz się czegoś, nie wiesz co robić, PISZ DO NAS.

Jeśli to, co odczuwasz, jest po prostu smutkiem, chandrą, ale występuje dość często i męczy Cię, skorzystaj z poniższych wskazówek.

1. **Brak apetytu** – staraj się jeść regularnie, tak jak do tej pory. Jedz przez rozsądek- wprowadzaj jedzenie do ust, gryź i połykaj, nawet jeśli nie odczuwasz przyjemności z jedzenia.
2. **Spowolnienie, apatia** – codziennie wychodź na spacer. Umów się z bliską Ci osobą, aby było różnie. Jeśli nie będzie nikogo, kto mógłby Ci potowarzyszyć, idź sam, nie rezygnuj! Jeśli jeździsz na rowerze to codziennie jedź na przejażdżkę. **FIZYCZNE ZMĘCZENIE REWELACYJNIE POPRAWIA NASTRÓJ!!!!**
3. **Brak chęci do nauki i pracy** – weź kartkę i zapisz, co musisz zrobić. Nie analizuj, że jest tego sporo, po prostu sporządź listę. Zaznacz, które z tych czynności są proste. Zaczynij od nich. Traktuj każdą z wypełnionych zadań jako SUKCES! Odznaczaj czynności wykonane, to pomaga wzmacniać motywację do uporania się z kolejnymi. Jeśli nie uda Ci się zrobić wszystkiego, poproś koniecznie bliskich o pomoc.
4. **Zajmij się czymkolwiek** – to pomoże, w nie dopuszczeniu do głosu myśli negatywnych typu „nie mam siły, nic nie robię, nie chce mi się”.

Proponuję:

- porozmawiaj z kimś przez Internet GG, Skype,
- poczytaj fora internetowe, także na temat depresji, lub złego samopoczucia
- obejrzyj program w TV, może masz jakieś ulubione seriale, filmy,
- przeczytaj książkę, zacznij od czytania po jednej stronie,
- rozwiąż krzyżówkę w gazecie
- poczytaj komiksy w Internecie itp.

Jeśli wiesz, jaki jest powód Twojego smutku, który niebezpiecznie się pogłębia, rozmawiaj o tym z przyjaciółmi lub poradź się psychologa. Możesz skorzystać z wizyty bezpośrednio w gabinecie lub napisać np. do nas. **Życie nie musi być smutkiem, a cierpienie można przerwać.**

Uwaga!!!! Jeśli występują u Ciebie myśli, dotyczące niechęci do życia lub myśli samobójcze – **NIE CZEKAJ, TYLKO OD RAZU POWIEDZ TO KOMUŚ, RODZICOM, PRZYJACIELOWI, CHŁOPAKOWI, ŻONIE, MĘŻOWI. KONIECZNIE UDAJ SIĘ DO LEKARZA – PSYCHIATRY.** DEPRESJA TO BARDZO POWAŻNA CHOROBA, KTÓRA NIE LECZONA BYWA ŚMIERTELNA. NASZE MYŚLI NEGATYWNE zaczynają dominować. BEZ POMOCY PSYCHIATRY I PSYCHOLOGA, MOGĄ PROWADZIĆ DO ŚMIERCI.

Depresja to choroba. Twoje myśli w depresji nie są właściwe. Osoby, które doświadczyły tej choroby mówią: *Depresja zmienia myślenie. Ale gdy z niej wyjdiesz, znowu jesteś sobą, cieszysz się życiem i idziesz do przodu. Gdybym został w depresji, już by mnie nie było....Dziś cieszę się, że żyję.*