

# Czym jest depresja?

Depresja to zaburzenie psychiczne, które dotyka wielu ludzi na całym świecie. W odróżnieniu od przejściowego pogorszenia kondycji psychofizycznej czy odczuwania smutku (który jest naturalną i potrzebną emocją), zaburzenia depresyjne charakteryzują się uporczywymi i intensywnymi objawami, które upośledzają funkcjonowanie człowieka, powodując ogromne cierpienie.

Wpływ na rozwój depresji ma interakcja wielu czynników:

Czynniki genetyczne

Czynniki biologiczne

Czynniki psychologiczne

Czynniki środowiskowe

## PAMIĘTAJ!

Na depresję może zachorować każdy, bez względu na wiek, płeć czy status społeczny.



## OBJAWY DEPRESJI



**KRYTYCZNIE  
OBNIŻONY NASTRÓJ**



**ZMĘCZENIE, BRAK  
ENERGII**

**POCZUCIE  
BEZUŻYTECZNOŚCI,  
BEZSENSU,  
POCZUCIE WINY,  
MYŚLI SAMOBÓJCZE**



**NIEPOKÓJ,  
NAPIĘCIE  
WEWNĘTRZNE**



**UTRATA  
ZAINTERESOWAŃ**



**ZABURZENIA SNU,  
UTRATA LUB  
NADMIERNY APETYT,  
SPADEK LIBIDO**



**TRUDNOŚCI Z  
KONCETRACJĄ I  
PAMIĘCIĄ**

**OBJAWY  
SOMATYCZNE,  
DOLEGLIWOŚCI  
BÓLOWE**

## Podejrzewasz, że to depresja?

- Nie ignoruj swoich trudności. Prowadzi to do ich pogłębiania.
- Nie obawiaj się rozmawiać o swoich trudnościach. Poproś zaufaną osobę o pomoc i wsparcie.
- Szukaj pomocy u specjalisty. Udaj się na wizytę do lekarza i podejmij zaproponowaną terapię.
- Stosuj się do zaleceń specjalistów. Dbaj o siebie: prowadź higieniczny tryb życia.
- Ważne są małe kroki. Nie rezygnuj z aktywności, ale dostosuj tempo do własnych możliwości.
- Bądź cierpliwy. Wychodzenie z depresji to proces, może zająć trochę czasu. Nie zniechęcaj się.



**23 II**

**Ogólnopolski Dzień Walki z  
Depresją**