

Gdzie szukać pomocy?

- 116 123** Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych. poniedziałek – niedziela (z wyjątkiem dni świątecznych), w godz. 14.00-22.00.
- 800 12 12 12** Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, Rzecznika Praw Dziecka, czynny całą dobę, 7 dni w tygodniu. Pod numer Dziecięcego Telefonu Zaufania mogą również dzwonić osoby dorosłe, by zgłosić problemy dzieci.
- 22 635 09 54** Telefon zaufania dla osób starszych. Można dzwonić w poniedziałki, środy, czwartki, w godz. 17.00-20.00. Dyżur na temat choroby Alzheimera: środa, w godz. 14.00-16.00.
- 22 484 88 01** Antydepresyjny Telefon zaufania Fundacji ITAKA



Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ  

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Depresja i zdrowie psychiczne



Nie oceniaj - wspieraj

Depresja w liczbach

- Zgodnie z szacunkami Institute for Health Metrics and Evaluation zaburzenia depresyjne były drugimi po (zaburzeniach lękowych) najczęściej występującymi zaburzeniami psychicznymi.
- 22 mln Europejczyków choruje na zaburzenia depresyjne (4,5 % to kobiety a 2,8 % mężczyźni)
- 1 mln Polaków choruje na zaburzenia depresyjne (2,6 % kobiety i 2% mężczyźni)

CZY WIESZ

Czym jest zdrowie psychiczne?

Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie psychiczne oznacza nie tylko brak zaburzeń czy choroby, ale także potencjał psychiczny, umożliwiający jednostce zaspokojenie swoich potrzeb, osiąganie sukcesów, czerpanie radości i satysfakcji z życia, zwiększający zdolność rozwoju, uczenia się, radzenia sobie ze zmianami i pokonywania trudności, a także sprzyjający nawiązywaniu i utrzymywaniu dobrych relacji z innymi ludźmi oraz aktywnemu udziałowi w życiu społecznym.

Najważniejsze komponenty zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży to:

- zdolność do doświadczania i wyrażania emocji, takich jak radość, smutek, gniew, przywiązanie, we właściwy i konstruktywny sposób;
- pozytywna samoocena, szacunek dla innych, głębokie poczucie bezpieczeństwa, zaufanie do siebie i świata;
- zdolność do funkcjonowania w rodzinie, grupie rówieśniczej, szkole i społeczności;
- zdolność do inicjowania i podtrzymywania głębszych relacji (przyjaźń, miłość) oraz uczenia się funkcjonowania w świecie w sposób produktywny.

Niepokojące objawy

Depresja nie pozwala normalnie pracować, uczyć się, jeść, spać. Pojawia się uczucie bezsilności, bezradności, unikamy spotkań ze znajomymi, towarzyszy nam ciągłe uczucie zmęczenia.

Najczęstsze objawy depresji to:

- przewlekły stan obniżenia nastroju;
- dominującym odczuciem jest smutek i przygnębienie;
- zaburzenia apetytu – nadmierne zajadanie się lub brak apetytu;
- brak odczuwania przyjemności;
- problemy ze snem;
- poczucie bezsilności, bezsensu życia;
- wahania nastrojów.

Depresja dotyka także dzieci, najczęściej na tę chorobę cierpi młodzież w okresie dojrzewania.

Darmowy plan żywieniowy **DASH DEPRESJA**
dostępny na portalu: diety.nfz.gov.pl

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży

Zdrowie psychiczne dzieci opiera się na trzech filarach: rodzinie, edukacji i relacjach z rówieśnikami.

Czynniki chroniące przed rozwojem problemów w obszarze zdrowia psychicznego i zaburzeń u dzieci, związane ze szkołą:

- poczucie przynależności (więź ze szkołą);
- pozytywny klimat szkoły;
- prospołecznie nastawiona grupa rówieśników;
- wymaganie od uczniów odpowiedzialności i udzielania sobie wzajemnej pomocy;
- okazje do przeżycia sukcesu i rozpoznawania własnych osiągnięć;
- zapobieganie przez placówki szkolne przemocy.

Pandemia wpłynęła negatywnie na wszystkie trzy obszary i spowodowała nasilenie lęków oraz przebodźcowanie dzieci powodujące problemy z koncentracją i pamięcią.

Profilaktyka

Aby zadbać o zdrowie psychiczne i zapobiegać depresji powinniśmy prowadzić zdrowy styl życia a w szczególności:

- dbać o wypoczynek, wysypiać się regularnie (starajmy się chodzić spać o regularnej porze i zapewnijmy sobie osiem godzin snu);
- prowadzić aktywny tryb życia - ruch i wysiłek fizyczny to najlepszy środek antydepresyjny, stymuluje wytwarzanie w mózgu endorfin, hormonu dobrego samopoczucia, którego poziom spada w stanie depresyjnym;
- zdrowo się odżywiać - niektóre pokarmy mają w sobie naturalne składniki zapobiegające obniżonemu nastrojowi i pomagające przywrócić dobre samopoczucie;
- podtrzymywać swoje kontakty z przyjaciółmi i znajomymi.

Jak rodzice i opiekunowie mogą uchronić dzieci przed zaburzeniami psychicznymi i depresją:

- starajmy się słuchać dziecka i szanować jego zdanie, rozmawiajmy z dziećmi o problemach, o tym, co dzieje się w szkole oraz poza nią;
- obserwujmy i zwracajmy uwagę na wszelkie zmiany w aktywności dziecka;
- spędzajmy jak najwięcej czasu razem, pomagajmy organizować czas wolny, ograniczmy czas dziecka przed ekranem komputera;
- pilnujmy prawidłowej higieny dnia – spania, aktywności fizycznej.