



**ZROZUMIEĆ DEPRESJĘ,
UZALEŻNIENIE I PRZEMOC.**

Aleksandra Mroczko
IBM, 09.2020

KIM JESTEM?





DEPRESJA

20% kobiet i 10%
mężczyzn doświadczy
depresji chociaż raz w
życiu.

OBJAWY



Emocjonalne

- Obniżenie nastroju, przytłaczający smutek, zubożenie.
- Podwyższony poziom napięcia i lękości.
- Drażliwość i agresja.
- Brak doświadczania przyjemności, anhedonia.

Fizyczne

- Zaburzenia snu, zmiany apetytu, sięganie po używki.
- Objawy somatyczne.
- Utrata energii życiowej, wycofanie, unikanie ludzi, męczliwość, spadek libido.

Myślenie depresyjne

- Negatywna ocena własnej osoby.
- Przytłaczające poczucie winy.
- Urojenia dotyczące bycia grzesznym, karanym
- Brak perspektyw.

Poznawcze

- Osłabienie koncentracji uwagi, zaburzenia pamięci.
- Trudności w podejmowaniu decyzji.
- Poczucie, że się nie jest sobą.

Sens życia

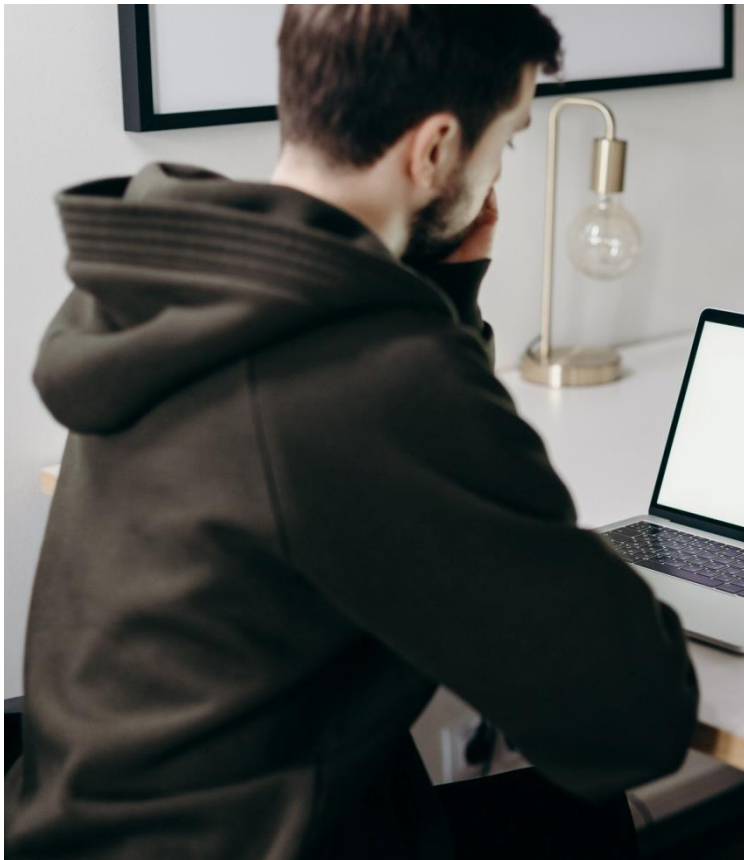
- Poczucie beznadziei.
- Myśli i plany samobójcze.
- Szkodzenie zdrowiu, samookaleczanie.



PO CZYM ROZPOZNAĆ?

Na co zwracać uwagę?
Co powinno niepokoić?

PO CZYM ROZPOZNAĆ DEPRESJĘ?



- Nastąpiła znacząca zmiana w szybkości pracy, pewności siebie, zaangażowaniu, nastroju.
- Wycofanie społeczne.
- Poczucie winy i bezradność w momentach, w których dawniej byłaby sprawczość/kreatywność.



TO NIE JEST TWOJA ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Bądź uważny, ale nie
oczekuj, że dostrzeżesz
100% sytuacji.



Starting Windows

```
C:\>chkdsk
```

```
Volume Serial Number is 3E76-4B58
```

```
2,146,467,840 bytes total disk space
```

```
131,072 bytes in 2 hidden files
```

```
32,768 bytes in 1 directories
```

```
7,405,568 bytes in 124 user files
```

```
2,138,898,432 bytes available on disk
```

```
32,768 bytes in each allocation unit
```

```
65,505 total allocation units on disk
```

```
65,274 available allocation units on disk
```

```
655,360 total bytes memory
```

```
602,704 bytes free
```

Instead of using CHKDSK, try using SCANDISK. SCANDISK can reliably detect and fix a much wider range of disk problems. For more information, type HELP SCANDISK from the command prompt.

```
C:\>_
```



DEPRESJA POPORODOWA



ALEKSANDRA
MROCZKO
zgraj się z życiem

50-80% kobiet doświadcza
zaburzeń nastroju
13-20% kobiet ma depresję
poporodową
5-25% mężczyzn ma
depresję okołoporodową



DEPRESJA U DZIECI



116 samobójstw, 730
prób samobójczych w
2017 r.

103 samobójstwa i 475
prób w 2016 r.



DEPRESJA OSÓB STARSZYCH

30% osób po 65 rż
choruje na depresję.
W tej grupie samobójstwo
zdarza się 3x częściej.



UWAŻNOŚĆ MANAGERA

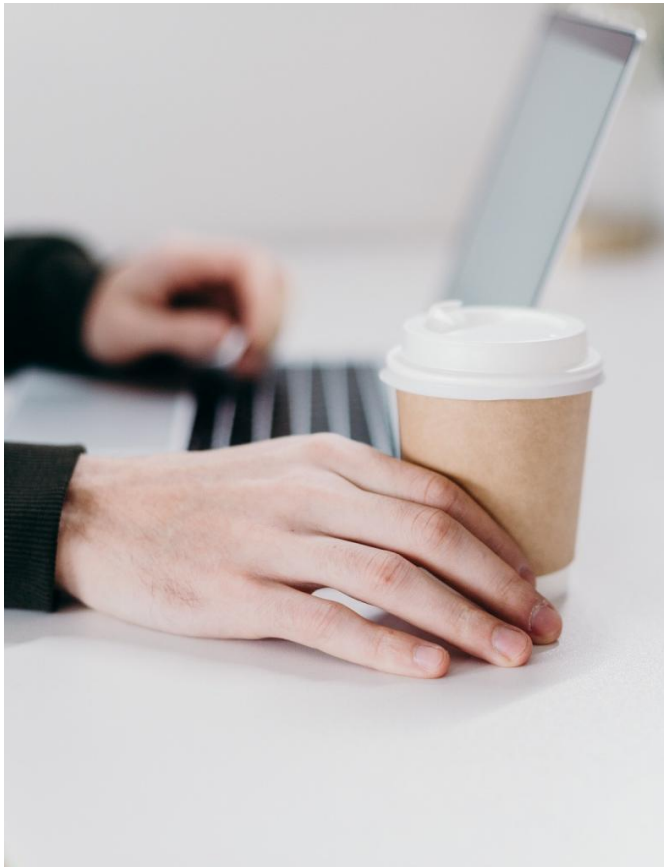
Jak rozmawiać z
pracownikiem, by się
otworzył?

UWAŻNOŚĆ MANAGERA

Poszerz swoje pole wpływu.



WZMACNIAJĄCE SŁOWA



- „Zdaje się, że jest Ci teraz ciężko?”
- „Możesz na mnie liczyć.”
- „Jestem tu.”
- „Nie potrafię do końca zrozumieć, przez co przechodzisz, ale masz moje pełne wsparcie.”
- „Widzę, jak bardzo się starasz i doceniam to”
- „Co mogę dla ciebie zrobić?” „ Co byłoby dla Ciebie wsparciem?”
- „Co się dzieje?”
- „Co najlepszego dla siebie możesz zrobić?”

WZMACNIAJĄCE DZIAŁANIA



- Zapewnij wsparcie logistyczne.
- Bądź w codziennym wspierającym kontakcie.
- Zlecaj zadania dające widoczny efekt w krótkim czasie i pozwalające w miarę szybko „odhaczać z listy”
- Doceniaj i dziękuj za wykonaną pracę.
- Zaproponuj kameralne, towarzyskie spotkanie poza biurem.
- Ustalcie w zespole sposoby utrzymywania zdrowych relacji i równowagi.
- Zaproponuj dodatkowy dzień wolny, umożliw pracę w biurze./domu
- Zachęć do skorzystania z profesjonalnej pomocy (jeśli będzie na taką rozmowę miejsce w Waszej relacji)
- Oswajaj temat stresu, emocji, depresji itp.

JAKIE ZWYCZAJE WPROWADZIĆ I DO CZEGO ZACHĘCAĆ?



- Regularne spotkania, podczas których będziecie rozmawiać nt miękkich elementów współpracy, takich jak jakość komunikacji, samopoczucie, life-work balans, emocje, sprawy osobiste i in.
- Skrzynkę (offline lub online) „wniosków, skarg ;) i wdzięczności”, do której można wrzucać informacje zwrotne i pomysły „aby nie umknęły” . Zespół będzie się nimi zajmować na spotkaniu.
- Koperty docenienia, wdzięczności i uznania.
- Zachęcanie do aktywnego wykorzystania przerw.
- Modelowanie postawy otwartej i uważnej oraz mobilizowanie do wzajemnego wspierania się.
- Rozmowy nt czasu wolnego i form jego spędzania. Kreatywne poszukiwanie aktywnych i wzmacniających rytuałów.
- Zachęta do zdrowego żywienia.

KIEDY PROFESJONALNA POMOC JEST NIEZBĘDNA?

- Objawy utrzymują się dłużej niż 2-4 tyg.
- Objawy trwają kilka dni, ale nawracają co jakiś czas.
- Myśli samobójcze.
- Myśli urojeniowe.
- Poważne utrudnienie w codziennym funkcjonowaniu.





UZALEŻNIENIA

Jakie są symptomy?
Na co uważać?



PO CZYM ROZPOZNAĆ UZALEŻNIENIE?



- Zwiększanie dawki.
- Szukanie okazji, usprawiedliwianie się lub korzystanie z tego codziennie (bez okazji)
- Wyczekiwanie momentu, kiedy można to zrobić, trudności w skupieniu.
- Rezygnowanie z innych aktywności, by móc np. spokojnie wypić piwo.
- Wzrost zachowań ryzykownych. Spadek odpowiedzialności i przewidywania konsekwencji własnych działań/zaniechań.
- Spadek zaangażowania, inicjatywy, odpowiedzialności, kreatywności w rozwiązywaniu problemów.

JAK TRAKTOWAĆ OSOBĘ UZALEŻNIONĄ.

Podtrzymuje nałóg:

- Wsparcie.
- Ratowanie z opresji.
- Umniejszanie problemu.
Usprawiedliwianie.
- Pomaganie w różnych
problemach.
- Ukrywanie/zatajanie nałogu.

Daje szansę na zmianę:

- Wycofanie wsparcia.
- Pozwalanie na to, by osoba samodzielnie ponosiła konsekwencje własnych działań i zaniechań.
- Publiczne mówienie wprost o uzależnieniu/niezdrowym używaniu.
- Nazywanie nałogu po imieniu.
- Stawianie jasnych granic, oczekiwań.
- Wyciąganie konsekwencji.



PRZEMOC

23% kobiet i 19%
mężczyzn doświadcza
w ciągu życia przemocy
domowej.



RODZAJE PRZEMOCY

Fizyczna, psychiczna,
seksualna, ekonomiczna,
przez zaniedbanie.

PO CZYM ROZPOZNAĆ PRZEMOC?



- Wstyd i poczucie winy.
- Wycofywanie się i dopasowywanie, utrata siebie.
- Niepewność, zastraszenie.
- Tłumaczenie drugiej osoby, ukrywanie jej zachowania i bagatelizowanie go.
- Zaniżona samoocena, niepewność siebie. Nadmierna uступliwość, nie dbanie o własny interes.

BEZPŁATNA POMOC

- Całodobowe Centrum Wsparcia: 800 70 2222.
Możesz również wysłać e-maila lub porozmawiać na chacie.
- „Niebieska Linia” - Wsparcie w sytuacji przemocy: 800 120 002.
- Dla nieletnich: 116 111.
- DawkaWsparcia.org – w związku z COVID-19





CO MOŻESZ ZROBIĆ?

Jak zrozumieć i jak
przeciwdziałać?

JAK ZMNIJSZYĆ RYZYKO CHOROBY?

- Zachęcaj do równowagi - dbania o sen, jedzenie, ruch.
- Zachęcaj do budowania autentycznych i otwartych kontaktów z ludźmi i rozwiązuj konflikty z bliskimi.
- Przyjmuj pomoc i proś o nią. Daj przestrzeń na oswojenie zmian.
- Doceniaj wkład każdej z osób z teamu.
- Podejmuj różnorodne aktywności, które sprawiają ulgę, przyjemność i radość.
- Udostępniaj test Becka, otwieraj rozmowy na temat zdrowia psychicznego, by ułatwić decyzje o skorzystaniu z pomocy psychiatry, psychologa, psychoterapeuty.

DZIĘKUJĘ ZA DZIŚ!

1. Zapisz się, aby otrzymać prezentację:
www.subscribepage.com/ibm
2. Zostań w kontakcie na Facebooku.
3. Opowiedz komuś o Twoich wnioskach i refleksjach z tego spotkania.
4. Jeśli masz wokół siebie „młode mamy”, powiedz im o ruszającej właśnie grupie wsparcia.
5. Dbaj o siebie.

