ZROZUMIEĆ DEPRESJĘ

Aleksandra Mroczko
Care Solutions
2024

KIM JESTEM?

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

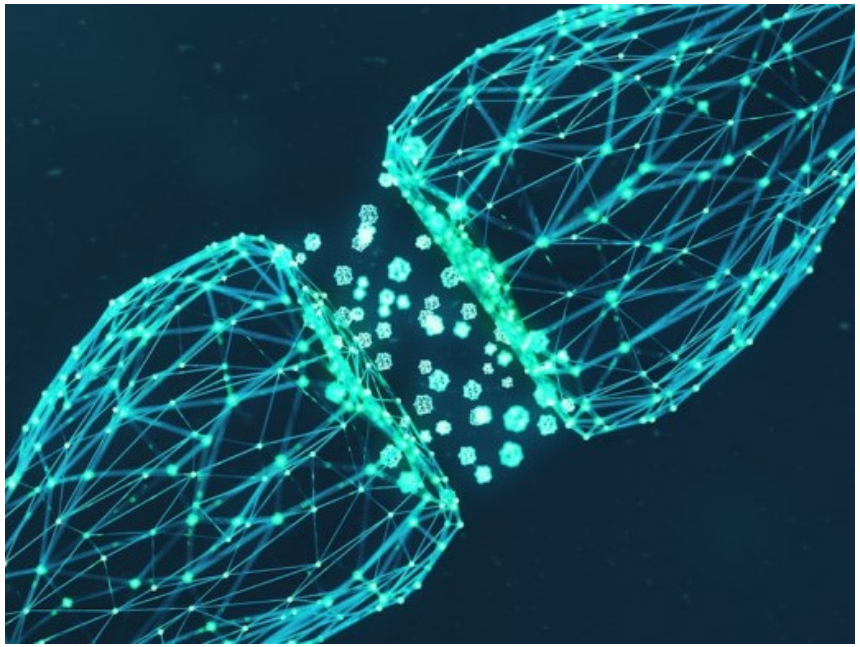
DEPRESJA

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

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

SKĄD SIĘ BIERZE DEPRESJA?

Endogenna



Egzogenna

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

OBJAWY

Emocjonalne

- Obniżenie nastroju, przytłaczający smutek
- Podwyższony poziom napięcia i lękowości
- Drażliwość i agresja
- Brak doświadczania przyjemności, anhedonia, zobojętnienie

Fizyczne

- Zaburzenia snu, zmiany apetytu, sięganie po używki
- Objawy somatyczne
- Utrata energii życiowej, męczliwość, spadek libido
- Wycofanie się z aktywności i kontaktów, unikanie ludzi

Myślenie depresyjne

- Negatywna ocena własnej osoby, utrata poczucia własnej wartości
- Przytłaczające poczucie winy
- Myśli natrętne lub urojenia nt bycia karanym, grzesznym lub braku 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
STANY DEPRESYJNE W ZESPOLE?

Na co zwracać uwagę?
Co powinno niepokoić?

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

PO CZYM ROZPOZNAĆ DEPRESJĘ W ZESPOLE?

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

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

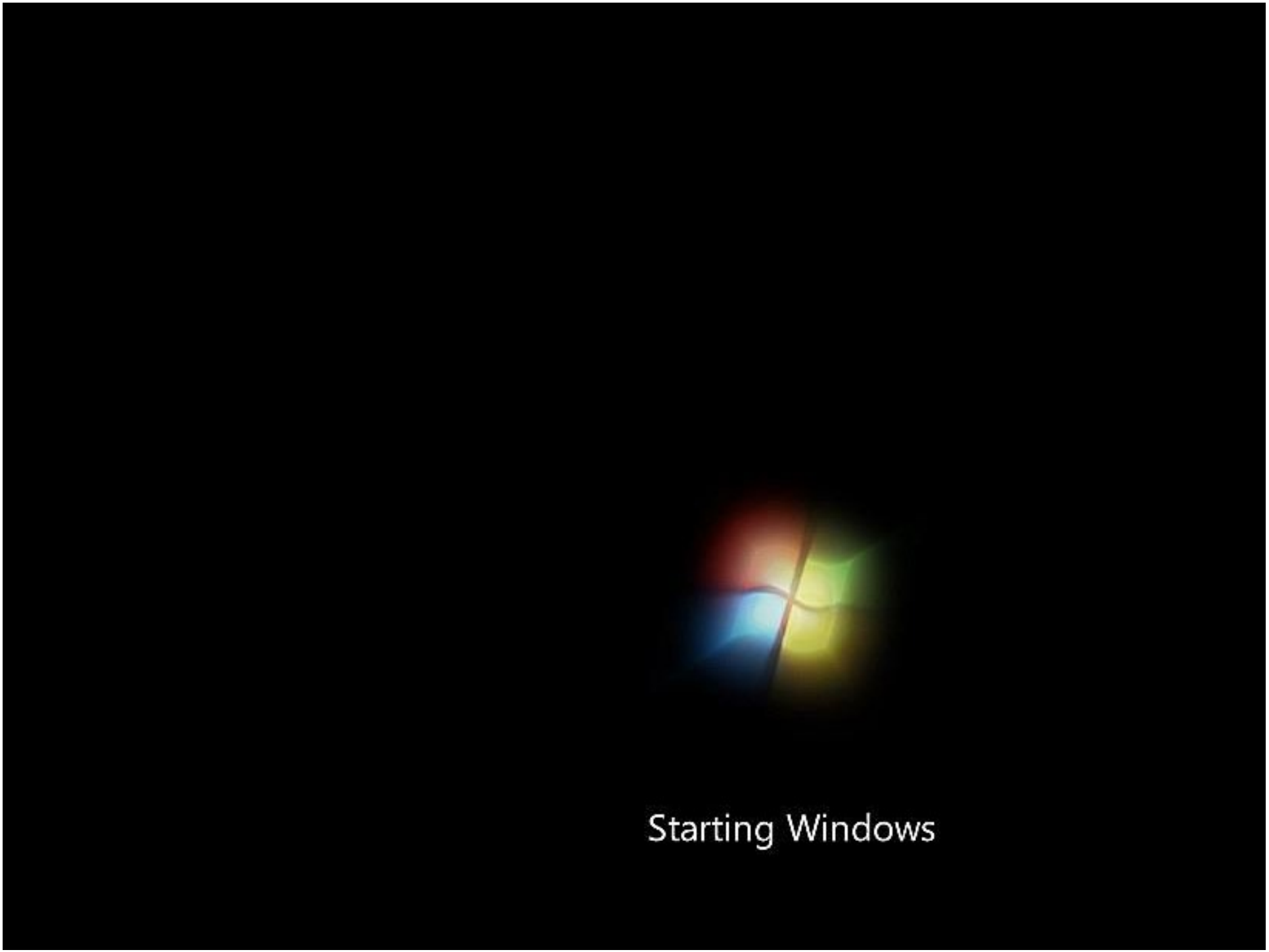
RÓWNOWAGA

UWAŻNOŚĆ VS NADODPOWIEDZIALNOŚĆ

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

Bądź uważna/y i wspieraj lecz nie bierz na swoje barki odpowiedzialności za zdrowie innych.

Obraz autorstwa pikisuperstar na Freepik


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
and fix a much wider range of disk problems.  For more inf
type HELP SCANDISK from the command prompt.
```

DEPRESJA POPORODOWA

40-80% kobiet doświadcza zaburzeń nastroju
10-20% kobiet ma depresję poporodową wg GOV
5-21% mężczyzn ma depresję okołoporodową

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

DEPRESJA U DZIECI

2139 prób samobójczych w 2023 r., w 146 przypadkach zakończyły się śmiercią.
W 2022 r. 2039 prób a 156 samobójstw.
A w 2019 951 prób i 98 samobójstw.

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

DEPRESJA OSÓB STARSZYCH

25% osób po 65 r.ż. choruje na depresję.
W tej grupie samobójstwo zdarza się 3x częściej.
667 osób 70+ popełniło samobójstwo w 2023 roku., a 962 odjęło próbę.

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

CO MOŻESZ ZROBIĆ?

Jak zrozumieć i jak przeciwdziałać?

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

KIEDY SIĘGAĆ PO POMOC?

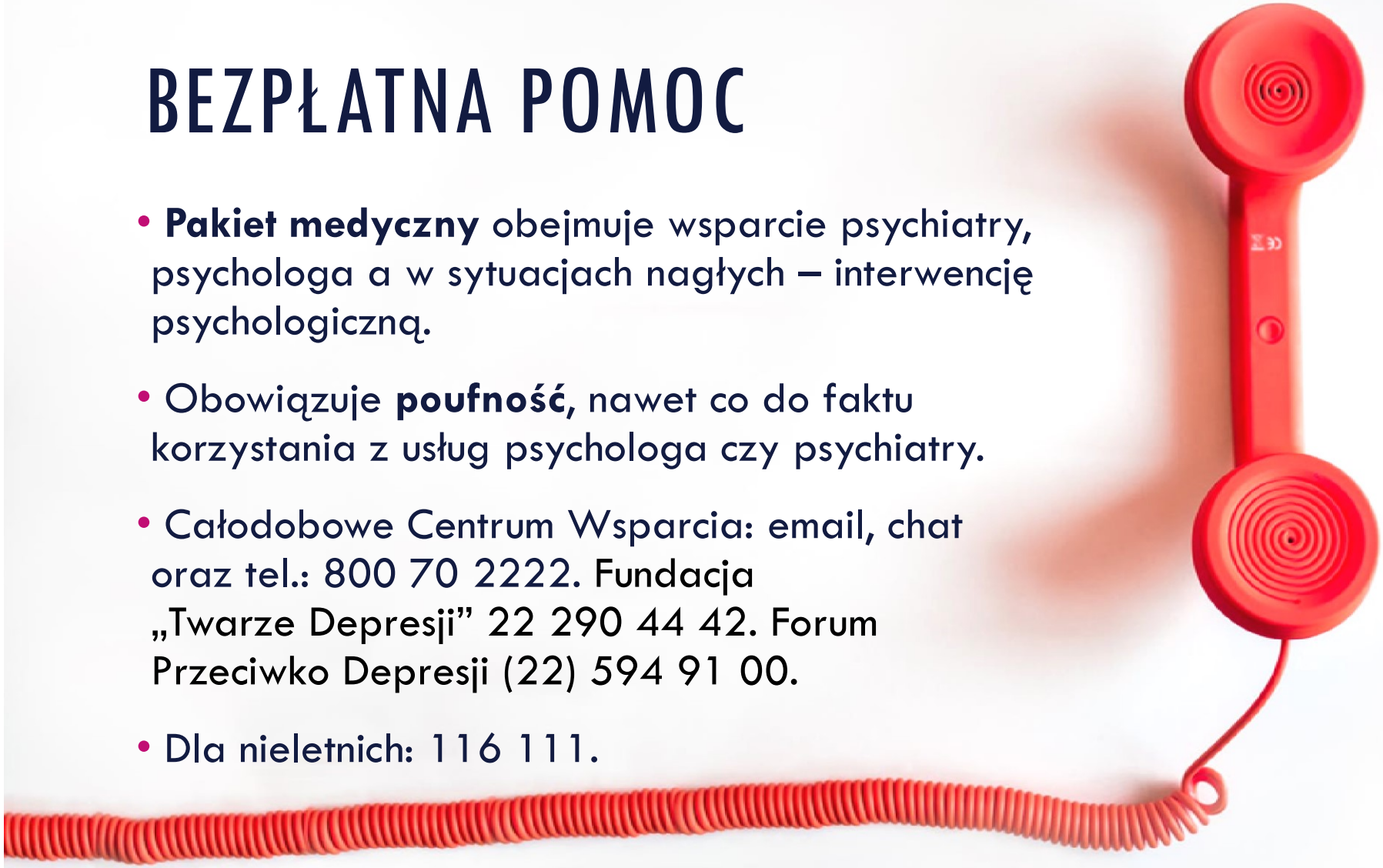
- Objawy utrzymują się dłużej niż 2-4 tyg.
- Objawy trwają kilka dni, ale nawracają co jakiś czas.
- Myśli samobójcze, natręctwa, urojenia.
- Poważne utrudnienie w codziennym funkcjonowaniu.

Sięgnij po pomoc także wówczas, gdy ktoś Ci bliski choruje na depresję.

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

BEZPŁATNA POMOC

- **Pakiet medyczny** obejmuje wsparcie psychiatry, psychologa a w sytuacjach nagłych – interwencję psychologiczną.
- Obowiązuje **poufność**, nawet co do faktu korzystania z usług psychologa czy psychiatry.
- Całodobowe Centrum Wsparcia: email, chat oraz tel.: 800 70 2222. Fundacja „Twarze Depresji" 22 290 44 42. Forum Przeciwko Depresji (22) 594 91 00.
- Dla nieletnich: 116 111.



ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

WZMACNIAJĄCE SŁOWA

- „Widzę, jak Ci teraz ciężko?”
- „Możesz na mnie liczyć.”
- „Jestem tu”, „Jestem obok”, „Nie jesteś sam/a”
- „Nie potrafię do końca zrozumieć, przez co przechodzisz. Cokolwiek się będzie działo, jestem po Twojej stronie.”
- „Widzę, jak bardzo się starasz i doceniam to”
- „Co mogę dla ciebie zrobić?” „Co byłoby dla Ciebie choć odrobiną wsparcia?”
- „Co mógłbyś/mogłabyś dla siebie zrobić?”
- „Będę nadal proponować spacery, a ty dołączaj tylko wówczas, gdy będziesz mieć siłę i gotowość.”

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

Obraz autorstwa macrovector na Freepik

WZMACNIAJĄCE DZIAŁANIA

- Wspieraj i odciążaj, lecz zostaw także pole do działania.
- Bądź w codziennym kontakcie.
- Doceniaj i dziękuj. Pokazuj i mów, co ta osoba wnosi w Twoje życie.
- Proponuj spotkania, spacer, herbatę lecz nie naciskaj ani nie oczekuj niczego.
- Wprowadzaj zdrowe rytuały. Nie oczekuj, że domownicy dołączą, po prostu twórz warunki, w których łatwiej jest „ruszyć".
- Jeśli będzie na to przestrzeń – zachęć do skorzystania z profesjonalnej pomocy.
- Oswajaj temat stresu, emocji, depresji np. inicjując rozmowy na te tematy, opowiadając o swoich doświadczeniach.

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

Obraz autorstwa pch.vector / Freepik

JAK DBAĆ O RÓWNOWAGĘ PSYCHICZNĄ?

- Dbaj o sen, jedzenie, ruch.
- Bądź w kontakcie z ludźmi i rozwiązuj konflikty z bliskimi.
- Przyjmuj pomoc i proś o nią.
- Zwalniaj, gdy przechodzisz zmiany.
- Rób test Becka, sięgaj po wiedzę, zauważaj i nazywaj to, co się dzieje.
- Korzystaj z pomocy psychiatry, psychologa, psychoterapeuty.

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

DZIĘKUJĘ

1. Opowiedz komuś o wnioskach i refleksjach z tego spotkania.
2. Dbaj o siebie.

Aleksandra Mroczko
Care Solutions