

Depresja

ulotka informacyjna

**Szacuje się, że w Polsce na
depresję choruje ok. 1,2 mln osób**

Czym jest?

Depresja jest zaburzeniem nastroju, które dotyka coraz więcej osób. Przychodzi nagle lub rozwija się powoli, tak, że można nie zauważyć jej początku. Często współwystępuje z innymi zaburzeniami psychicznymi, np. zaburzeniami lękowymi.

**Depresja może dotknąć każdego, bez
względu na wiek, płeć, wykształcenie itp.**

Objawy

- Anhedonia (brak odczuwania przyjemności),
- Problemy ze snem (bezsenna lub nadmierna senność),
- Smutek, który się pogłębia,
- Brak sensu życia,
- Poczucie pustki i beznadziejności,
- Brak sił,
- Częstszy płacz,
- Rozdrażnienie.



**Doświadczasz wymienionych
objawów lub widzisz je u innej
osoby?**



Nie czekaj i sięgnij po
profesjonalną pomoc!

Co robić?



Nie panikuj!

Zrozumienie co się z tobą (lub kimś) dzieje może przynieść ulgę lub odwrotnie - dołożyć stresu. O depresji krąży wiele mitów, dlatego najpierw trzeba sięgnąć po fachową pomoc.



Poszukaj specjalisty.

Jeśli chcesz skorzystać z pomocy na NFZ, potrzebne będzie skierowanie od lekarza rodzinnego do psychologa. Pracują w Poradniach Zdrowia Psychicznego. Jeśli będzie potrzebna farmakoterapia - musisz udać się do psychiatry, który jest lekarzem. Do niego nie jest potrzebne skierowanie. Niestety, może się okazać, że terminy są odległe i szybciej wizyta odbędzie się w prywatnym gabinecie.



Korzystaj z dobrych i sprawdzonych źródeł.

Uważaj na niekompetentnych pracowników. Powinieneś zostać wysłuchany, czuć wsparcie i empatię od pomagającego. Słuchaj zaleceń specjalistów, a w przypadku farmakoterapii - **nie wolno odstawiać leków samemu!**



Dowiedz się więcej:
Szyszka. Zdrowie psychiczne.