

Szkoła Podstawowa nr 2 im Jana Kilińskiego w Oleśnicy

Opracowanie prezentacji:

**Psycholog Katarzyna Czarkowska**

▶ **Pedagog Anna Pilarek**

*W ramach programu Miejskiej Komisji Rozwiązywania  
Problemów Alkoholowych i Przeciwdziałania  
Narkomanii w Oleśnicy „MÓWIMY NIE DEPRESJI”*



# Depresja?

## Spróbuj zrozumieć!



# Co to jest depresja?



- **Depresja jest chorobą psychiczną.**
- **Wyłącznie dogłębna diagnoza lekarza- specjalisty psychiatrii, psychologa lub psychoterapeuty może powiedzieć czy osoba choruje na depresję.**
- **Depresja to nie tylko wielki smutek!**
- **Zmiany związane z człowiekiem obejmują poza sferą emocjonalną, myślenie, zachowanie oraz odczucia płynące z ciała.**
- **Należy pamiętać o tym, żeby rozpoznać depresję objawy muszą trwać dłużej niż 14 dni.**

# Objawy depresji młodzieńczej

- ❖ Obniżony nastrój (smutek), rozdrażnienie, uczucie zmęczenia, przygnębiecie,
- ❖ złe samopoczucie fizyczne: niespecyficzne dolegliwości bólowe, nadmierne wyczerpanie na punkcie funkcjonowania swojego organizmu (wyolbrzymianie bólu),
- ❖ zaburzenia aktywności – brak energii, szybkie męczenie się, ciągłe uczucie znużenia,
- ❖ zaburzenia koncentracji uwagi i zapamiętywania, np. problemy w nauce,
- ❖ lepsze funkcjonowanie w godzinach wieczornych niż w ciągu dnia, trudności z porannym wstawaniem, zaburzenia snu,



- ❖ utrata zdolności do odczuwania przyjemności,
- ❖ niskie poczucie własnej wartości, negatywna ocena siebie, rzeczywistości i przyszłości,
- ❖ izolowanie się – ograniczenie kontaktów z otoczeniem, zamykanie się w sobie,
- ❖ zachowania autodestrukcyjne: używanie alkoholu, substancji psychoaktywnych, samookaleczenia, myśli o śmierci, o samobójstwie,
- ❖ zmniejszenie masy ciała pomimo braku stosowania diet, albo zwiększenie lub zmniejszenie lub zwiększenie apetytu.

**Nie wszystkie objawy muszą wystąpić, aby specjalista zdiagnozował depresję!**

# ➤ Różne przyczyny depresji

1. Biologiczne
2. Genetyczne
3. Psychologiczne
4. Społeczne i kulturowe

Wymienia się m.in.:

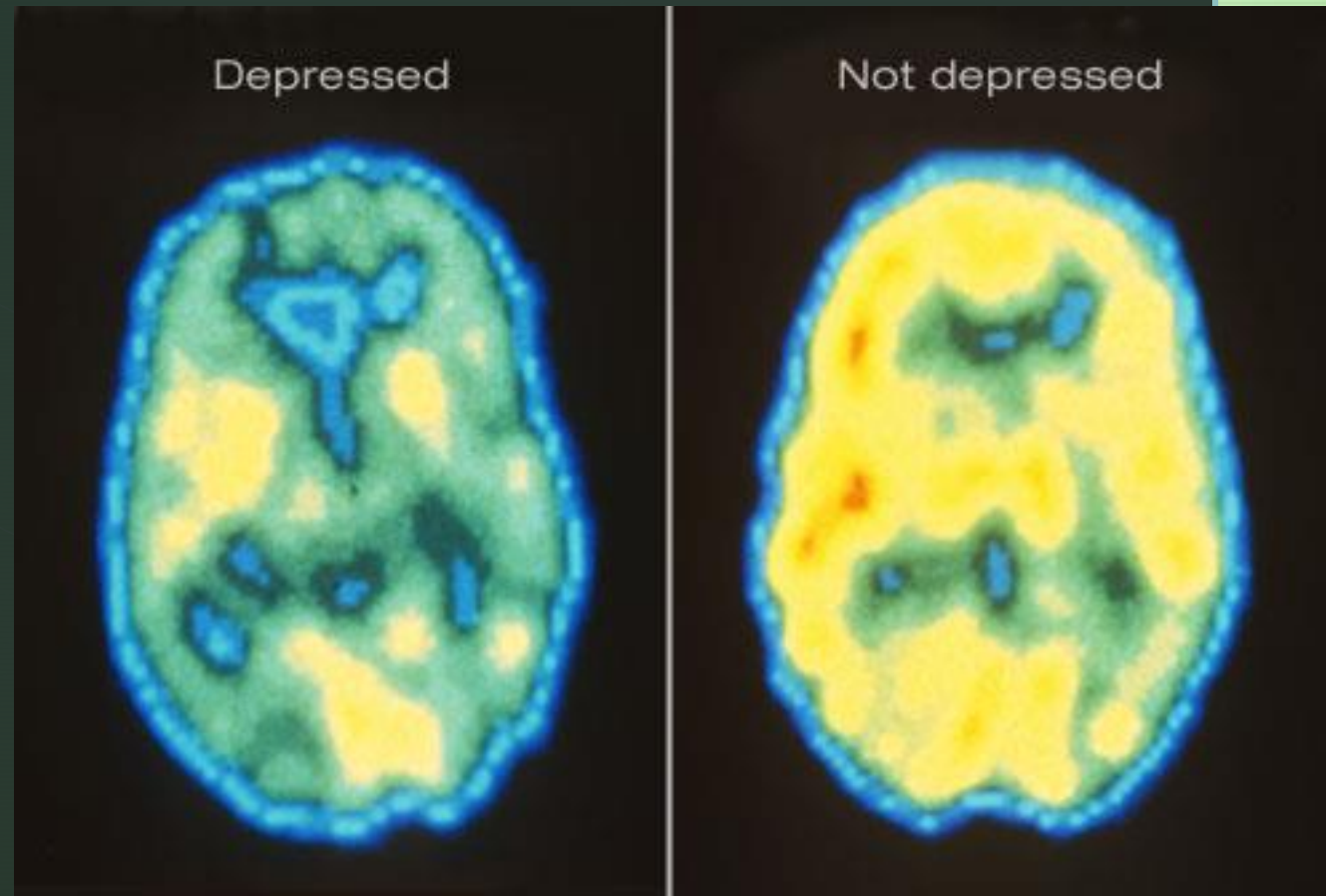
- trudną sytuację rodzinną,
- wychowanie w rodzinie niepełnej,
- separacje od rodzica,
- przestępczość u rodzica,
- chorobę psychiczną u rodzica,
- niski status socjoekonomiczny.



# Przekrój mózgu osoby chorującej na depresję i osoby zdrowej

Depresja może być skutkiem ograniczonej dostępności **norepinefryny i serotoniny**.

Badacze zlokalizowali w mózgu neurony wykorzystujące tę substancję. Duża ilość tych neuronów występuje w **układzie limbicznym**, który reguluje zachowania emocjonalne.



# Najczęstsze sposoby leczenia depresji



- Dwoma najważniejszymi formami leczenia są przede wszystkim farmakoterapia (czyli leczenie lekami) oraz psychoterapia (spotkania i wspólna praca z terapeutą).





W depresji  
nie  
wystarczy  
wziąć  
się w garść.



23 luty Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją

A

# Co możesz zrobić dla osoby chorującej na depresję?

- **Wysłuchaj,**
- **Wspieraj,**
- **Bądź przy niej,**
- **Obserwuj,**
- **Przytul (jeśli tego chce),**
- **Zadawaj Pytania,**
- **Zaproponuj wspólną aktywność (np. spacer),**
- **Akceptuj uczucia, nazywaj emocje,**
- **Pomagaj,**
- **Nie obwiniaj,**
- **Nie krytykuj,**
- **Nie oceniaj!**



1

## Co chciałbym usłyszeć będąc w kryzysie psychicznym?

Nie narzucasz się

Jestem!

Rozumiem Cię

Zawsze możesz do mnie przyjść lub napisać

Nie oceniam Cię

Jesteś dla mnie ważna/y

Kocham Cię

W każdej chwili Ci pomogę

Wszystko jest z Tobą ok!

Wiem, że inni też tak czują

Mogę Cię wysłuchać

Czy mogę Cię przytulić

Masz prawo być smutny

Jestem Twoim przyjacielem



Materiał informacyjny  
przygotowany dzięki wsparciu  
Angelini Pharma Polska Sp. z o.o.



**fundacja  
eFkropka**

[www.ef.org.pl](http://www.ef.org.pl)

Odpowiedzi uczestników warsztatów „Razem wbrew stereotypom”  
prowadzonych przez Fundację eFkropka, **teraz również w wersji online!**

**Chcesz przeszkolić siebie lub swoich pracowników?**

napisz: [fundacja@ef.org.pl](mailto:fundacja@ef.org.pl)

# ➤ **Gdzie znaleźć pomoc ?**

- **Rozmowa z bliską Ci osobą.**
- **Kontakt z psychologiem/pedagogiem szkolnym.**
- **Rozmowa z psychologiem w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej.**
- **Konsultacja z psychiatrą w poradni zdrowia psychicznego.**
- **Telefon zaufania 116111 lub kontakt ze stroną 116111.pl.**



# ► Bibliografia:

- Psychopatologia, Seligman, Walker, Rosenhan, 2001.
- <https://wyleczdepresje.pl/>.
- „One są wśród nas. Dziecko z depresją w szkole i przedszkolu”, ORE.
- [www.obrazkoterapia.pl](http://www.obrazkoterapia.pl)
- Materiały przekazane do szkół przez SPIDR, dotyczące depresji.
- *Muzyka: Front Music [www.front-music.pl](http://www.front-music.pl)*