

Tydzień walki z depresją

Depresja to bardzo podstępna i wyniszczająca choroba. Czasem trudno bowiem rozpoznać nawet po naszych bliskich i znajomych, gdzie kończy się zwykle przygnębienie i smutek, a zaczyna depresja. Nazywana jest czasem chorobą ciała i duszy, a cierpi na nią coraz więcej osób, w tym młodzieży i dzieci. Według danych WHO depresja zajmuje czwarte miejsce na świecie w rankingu najpoważniejszych problemów zdrowotnych. Niestety, czas pandemii może podwyższyć te statystyki. Do niedawna zaburzenia depresyjne były tematem tabu lub, w najlepszym przypadku, były bagatelizowane. Coraz częściej jednak do zmagania się z depresją przyznają się ludzie znani i lubiani, co ośmiela również innych do otwartego mówienia o niej. Depresja jest chorobą, która mocno wpływa na relacje międzyludzkie. Osoba chora często izoluje się od otoczenia, stroni od kontaktów z przyjaciółmi, najbliższymi, rodziną, zamyka się w świecie własnych emocji i przeżyć. Osoby chorujące na depresję czują się znacznie gorzej przez dłuższy czas. Towarzyszy im smutek, tracą radość i poczucie sensu życia, pojawia się rezygnacja i pesymizm, odsuwają się od innych i zamykają w sobie. Mimo że depresja to realne cierpienie, przez wielu jest bagatelizowana i sprowadzana do banalnego obniżenia nastroju, chwilowej fanaberii lub lenistwa. Pamiętajmy, że depresja to nie wymysł, tylko poważna choroba wymagająca specjalistycznej pomocy. Na szczęście jest to choroba uleczalna, lecz z pewnością wymaga ze strony samego chorego i najbliższego otoczenia dużej dozy wiedzy na jej temat, zrozumienia i akceptacji. Jeśli zauważysz u siebie lub u kogoś znajomego niepokojące zmiany zachowania, nie czekaj, tylko koniecznie szukaj pomocy. Możesz spróbować porozmawiać o swoim problemie z kimś bliskim, zaufanym - kolegą, rodzicem, nauczycielem, pedagogiem czy psychologiem. Możesz też zadzwonić, bo są ludzie, którzy chcą i potrafią ci pomóc: - 800 70 22222 - całodobowy telefon zaufania dla osób z depresją - 116 111 - telefon zaufania dla dzieci i młodzieży - 22 594 91 00 - telefon wsparcia dla osób z depresją czynny w środy i czwartki. Depresję można i trzeba leczyć!

10 OBJAWÓW DEPRESJI - YouTube

https://www.youtube.com/watch?v=_96_Ck_w_gw&feature=emb_logo&fbclid=IwAR1N-6G3C6PDfXBJ0j4dTcv4E6udDcZBPsroAZ1Zeo8A5fRjmovlO_MiFO8