



Warsztat z Działem Planowania i Rozwoju Technologii

Depresja - jak ją rozpoznać, gdzie szukać pomocy, jak pomóc sobie i innym?



Anna Ciesielska

Dyrektor Centrum
psychoterapeuta, terapeuta
traumy NARM, logoterapeuta

Przedstawmy się - miesiące

Hello



Plan spotkania

1. Niewidzialny przeciwnik: **fakty i mity** wokół depresji
2. Ołów w nogach: **Rozpoznawanie** cienia, który kradnie energię
3. Cichy alarm: Twoja **osobista mapa** stresu i sygnałów ostrzegawczych
4. Ostatnia linia obrony: Twój **plan dbania o dobrostan** w środowisku presji
5. SMART Wellbeing: **Indywidualny** plan dbania o dobrostan (Ćwiczenia)



Fakty i mity

1. Kobiety cierpią na depresję **częściej** niż mężczyźni?
2. Wystarczy silna wola, pozytywne myślenie, wakacje i zmiana otoczenia, żeby depresja minęła.
3. Depresja dotyka osób o **niższym** wykształceniu?
4. Nawroty depresji **zawsze** objawiają się podobnie?
5. Depresja to **zawsze** smutek, bezradność, izolacja.



Fakty i mity

6. W międzynarodowej klasyfikacji depresja to choroba?
7. Choroba niedokrwienna serca jest na I miejscu w przyczynie zgonów na świecie, na II jest udar, a która jest depresja?
8. Osoby z “bezpieczną” historią, bez trudnych doświadczeń **nie chorują na depresję?**
9. Depresję **najskuteczniej** leczymy poprzez psychoterapię?
10. Depresja dotyczy **głównie** emocji i nastroju?



Statystyki

Depresja

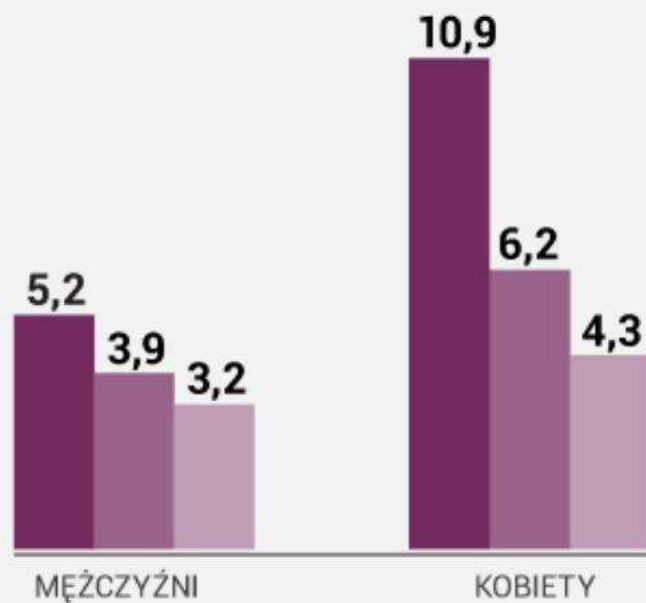
Objawy depresji w Polsce i Unii Europejskiej według poziomu wykształcenia oraz płci.

■ gimnazjum i niższe

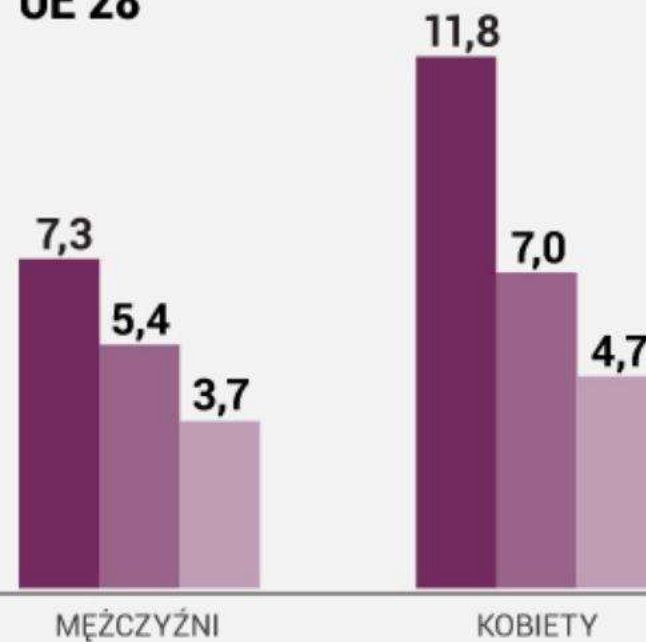
■ zasadnicze, zawodowe,
średnie i pomaturalne

■ wyższe

POLSKA



UE 28



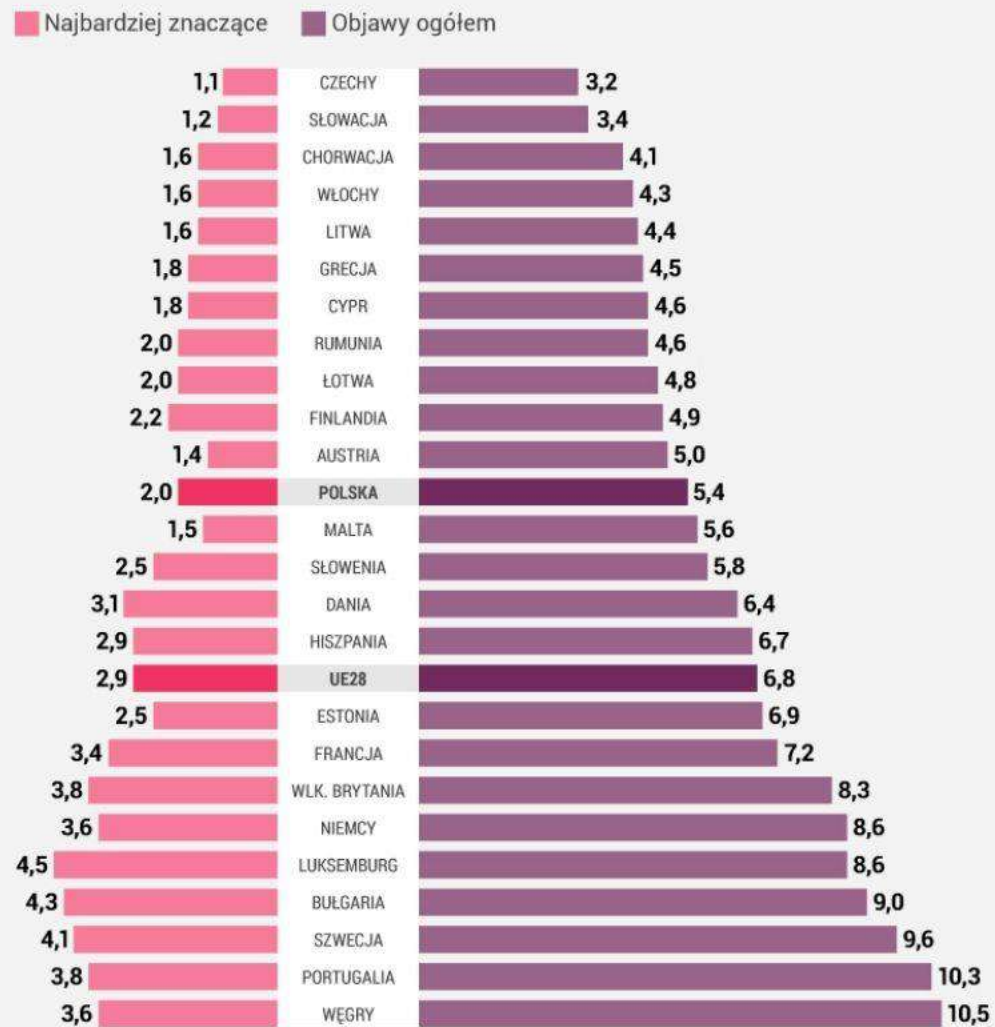
Źródło: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH

Infografika

Statystyki

Depresja mieszkańców UE

Depresja jest jednym z najpoważniejszych problemów zdrowotnych mieszkańców naszego kontynentu. Wśród najbardziej chorych są Węgrzy i Portugalczycy.



Statystyki

• Depresja w liczbach



350 000 000
ludzi na świecie
choruje na depresję

- tylu obywateli
liczą USA.



3 lata
miała najmłodsza osoba,
u której zdiagnozowano depresję.

2030 rok

- wówczas według Światowej
Organizacji Zdrowia (WHO)
**depresja będzie
najczęściej występującą
chorobą na świecie.**
Dzisiaj zajmuje 3. miejsce.

8 000 000
dorośli
Polaków cierpi na
różnego rodzaju problemy
i zaburzenia zdrowia
psychicznego.



20-40 lat
to wiek, w którym
najczęściej diagnozuje
się depresję, ale chorują
zarówno dzieci i jak i seniorzy.



42%
Polaków
zauważyło u siebie
pogorszenie kondycji
psychicznej
z powodu pandemii.



**Co 6. dorosła
osoba w Polsce**

cierpi na stany lękowe,
obniżony nastrój i spadek
aktywności życiowej.

1 500 000
ludzi w Polsce
choruje na depresję.



40%
nastolatków
zagrożonych jest depresją.



10%
uczniów
powyżej 6 klasy
przejawia wyraźne
symptomy depresji.

8 000
dzieci
leczy się
w Polsce
na depresję.



Kobiety

- to u nich częściej
diagnozowana
jest depresja.



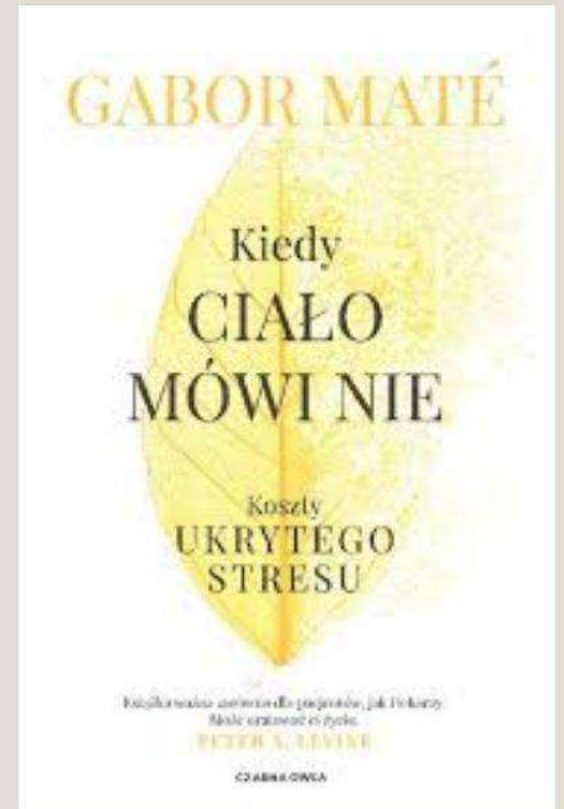
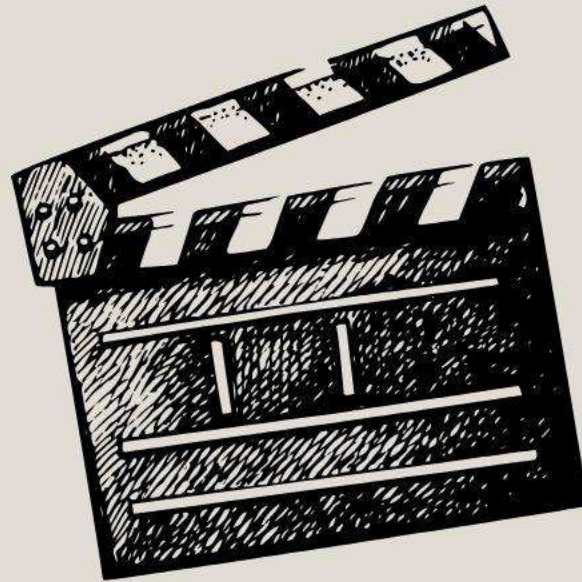
Dobrze, że jesteś. Bądź wrażliwy na symptomy depresji u osób w Twoim otoczeniu.
Dowiedz się więcej na www.dobrzezejestes.org.

Materiał opracowany przez Fundację Odbiór Mój Zasięg w ramach
kampanii społecznej „Dobrze, że jesteś” www.dobrzezejestes.org



**Centrum
FORMACJI RODZINY**
im. Jana Pawła II

FILM



Gabor Maté

Ołów w nogach: Rozpoznawanie cienia, który kradnie energię



DEPRESJA
to choroba.

Najczęściej objawia się obniżonym nastrojem, utratą zainteresowań i zdolności do czerpania radości, spadkiem aktywności, męczliwością oraz utratą energii do działania. U dzieci i młodzieży charakterystyczne jest występowanie drażliwości i lęku.

Depresja może pojawić się w każdym wieku.

Nastolatki chorują na depresję. Dzieci chorują na depresję.

Ołów w nogach: Rozpoznawanie cienia, który kradnie energię

Zgodnie z naukową definicją zawartą w Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób (ICD), depresja to **zaburzenie nastroju** charakteryzujące się **obniżonym** nastrojem, **utrata** zainteresowań i **niezdolności** do odczuwania przyjemności (anhedonia) oraz **zmniejszeniem** energii.

Aby zdiagnozować epizod depresyjny, objawy te muszą utrzymywać się przez co najmniej **dwa tygodnie**, a dodatkowo mogą występować takie symptomy jak: zaburzenia snu, zmiany apetytu, poczucie winy, trudności z koncentracją, myśli samobójcze i poczucie beznadziejności.

Ołów w nogach: Rozpoznawanie cienia, który kradnie energię

● Depresja to choroba, a nie gorszy dzień.



OBJAWY



OBJAWY



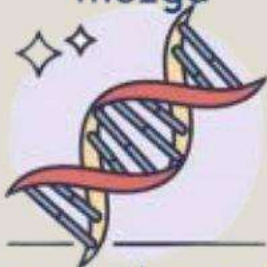
PRZYCZYNY



brak równowagi
chemicznej
mózgu



czynniki
środowiskowe



uwarunkowanie
genetyczne

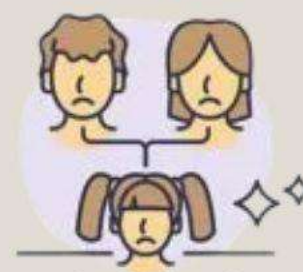


czynniki
psychologiczne

PRZYCZYNY



czynniki
biologiczne



obciążenie
rodzinne



hormony



wydarzenia
życiowe



● Czego nie mówić osobie w depresji?



Nie bagatelizuj:

„wszyscy czasem mamy doła”.

Unikaj mitów na temat depresji:

„leki na depresję oglupiają”.

Unikaj pocieszania:

„wszystko będzie dobrze”.

Nie oceniaj i nie krytykuj:

„inni mają gorzej”.

Nie diagnozuj:

„nie jest aż tak źle”.

Nie zastraszaj:

„jak się nie zmobilizujesz, koniec z nami”.

Nie mów, że wiesz, co czuje osoba chora:

„wiem co czujesz”.

Nie oferuj nieprofesjonalnej pomocy:

„najedz się słodczy, mnie to zawsze pomaga”.

Nie podważaj autorytetu lekarza:

„lekarze trują lekami, najlepsze są ziołowe preparaty”.

W zamian za to
możesz powiedzieć:

Jestem przy Tobie.

Widzę, że ci ciężko.

Nie masz się czego wstydzić.

Nie ma nic złego w proszeniu o pomoc.

Możesz na mnie liczyć.

Jak mogę Ci pomóc?

To nie Twoja wina.

Co mogę dla Ciebie zrobić?

Czy jest ktoś, kogo mam poinformować o twoim stanie?

Dobrze, że jesteś. Bądź wrażliwy na symptomy depresji u osób w Twoim otoczeniu.
Dowiedz się więcej na www.dobrzezejestes.org.

Materiał opracowany przez Fundację Dbam o Mój Żenięć w ramach kampanii społecznej „Dobrze, że jesteś”: www.dobrzezejestes.org



**Centrum
FORMACJI RODZINY**
im. Jana Pawła II



Ćwiczenie - rozmowa



1. dobierzcie się w **dwójki**
2. Przez 5 min najpierw jedna osoba opowiada - druga słucha / zamiana
3. Podsumowanie

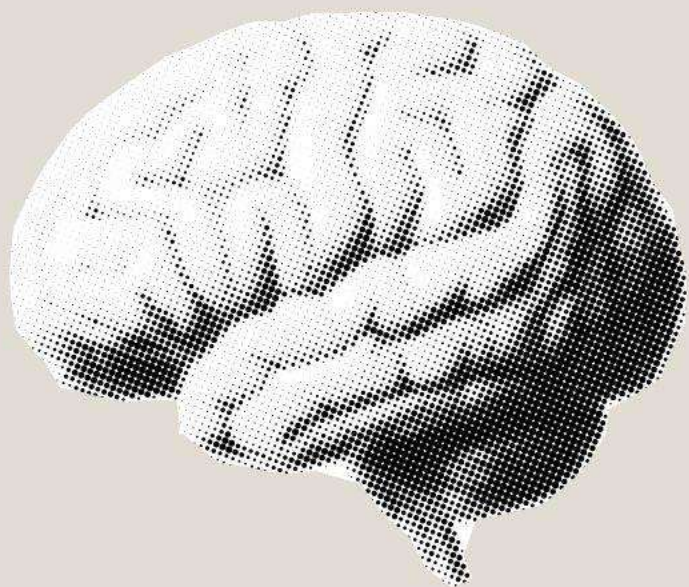
“Z jaką trudnością aktualnie się zmagasz i jak sobie z nią radzisz?”



PRZERWA



FILM



Co dzieje się w naszym mózgu kiedy cierpimy na depresję?



Centrum
FORMACJI RODZINY
im. Jana Pawła II

Lista przekonań, które słyszę w gabinecie...



Cichy alarm: Twoja osobista mapa stresu i sygnałów ostrzegawczych



Rodzaje stresu:

- ➔ eustres - pozytywny i motywujący stres, **dodaje energii pomaga osiągnąć cel**
- ➔ dystres - negatywny, **wyniszczający** stres, pozostawiający ślad w ciele i mający często długotrwałe konsekwencje



3 kanały alarmowe:

- ➔ **Ciało (Fizyczne):** Napięcie mięśni, bóle głowy, problemy trawienne, spłycony oddech.
- ➔ **Umysł (Emocjonalne):** Problemy z koncentracją, pesymizm, irytacja, zamartwianie się.
- ➔ **Zachowanie (Działanie):** Izolacja, impulsywność, unikanie, zmiany w apetycie/snie.

• Konsekwencje nieleczzonej depresji:



1
**Próby samobójcze,
samobójstwa,
samookaleczenia**



2
**Dolegliwości
psychosomatyczne:
ból w klatce
piersiowej, ból
głowy, brzucha**
występujące bez
określonych powodów



3
**Ciągle problemy
z nastrojem,** nad którymi
trudno zapanować



4
**Nawracające epizody
depresji,** które trwają
coraz dłużej



5
**Brak pewności
siebie, wycofanie
z relacji
społecznych
i samotność**



9
**Rozwój zaburzeń
lękowych w tym
fobii szkolnej**



6
**Ciągle
zmęczenie**



7
**Problemy z uczeniem
się i zaniedbywanie
obowiązków**



8
Nałogi



10
**Bulimia
i anoreksja**



11
Zawał, udar



12
**Nadwaga,
cukrzyca,
miażdżyca**

Dobrze, że jesteś. Bądź wrażliwy na symptomy depresji u osób w Twoim otoczeniu.
Dowiedz się więcej na www.dobrzezejestes.org.

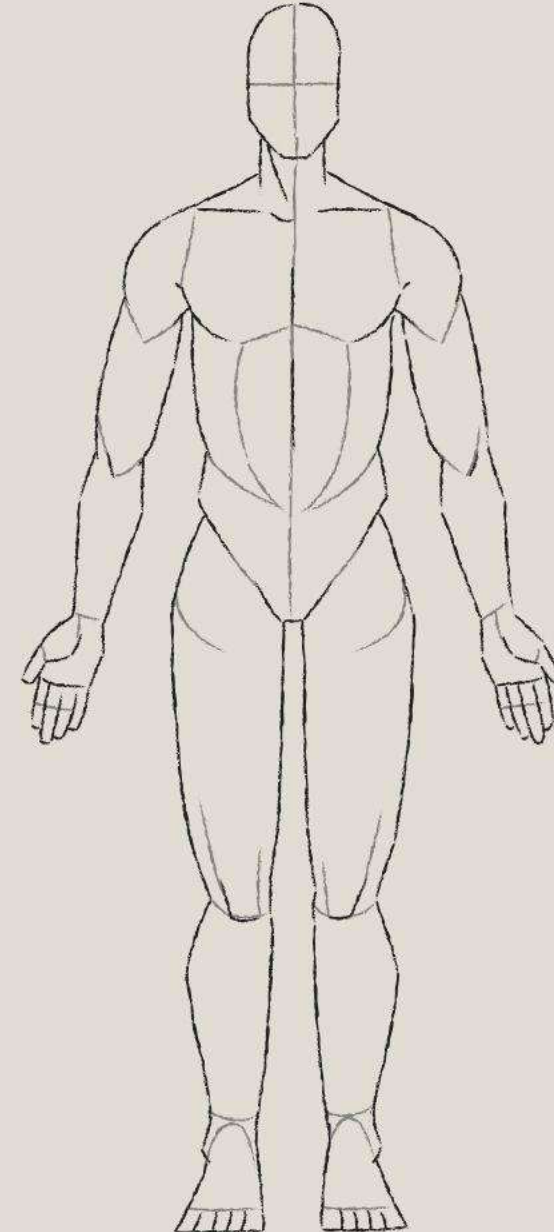
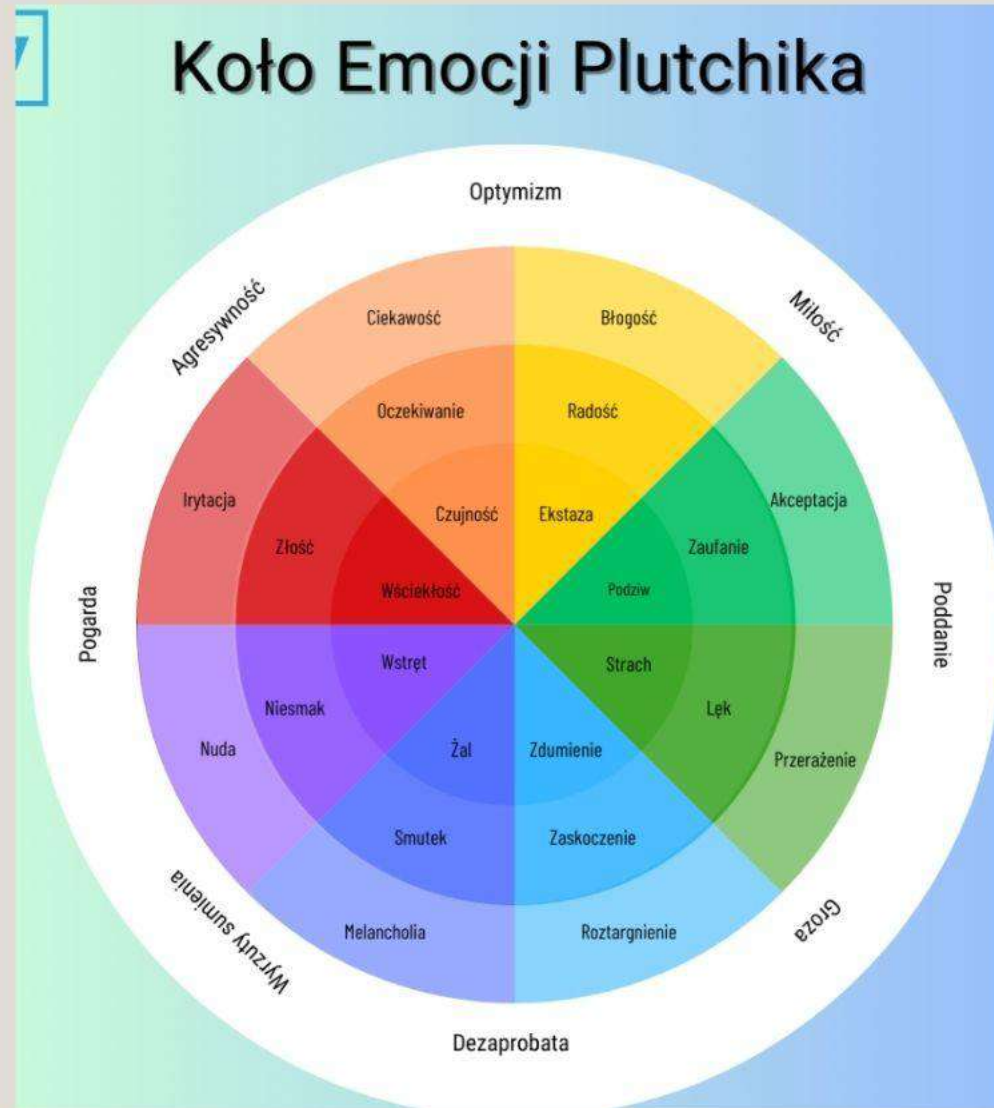
...
Materiał opracowany przez Fundację Głam o Mój Życióg w ramach
kampanii społecznej „Dobrze, że jesteś”: www.dobrzezejestes.org



**Centrum
FORMACJI RODZINY**
im. Jana Pawła II



Ćwiczenie - mapa ciała



Ostatnia linia obrony: Twój plan dbania o dobrostan w środowisku presji

„Ostatnia Linia Obrony” to nie kryzys, ale **świadomie zbudowany, wzmocniony system, który włącza się, gdy wszystkie inne metody zawodzą**, chroniąc najważniejsze aktywa – nas samych.

3 filary dobrostanu

- ➔ **Granice (Zarządzanie sobą):** To, co powstrzymuje presję.
- ➔ **Odzyskiwanie (Regeneracja):** To, co naprawia szkody.
- ➔ **Wsparcie (Sieć ratunkowa):** To, co wzywamy w razie potrzeby.





Granice (Zarządzanie sobą): To, co powstrzymuje presję.

Zasada 1: Granice czasowe - “godzina otwarcia i zamknięcia”

Zasada 2: Granice dostępności - **asertywność**, komunikacja od-do.

Zasada 3: Granice emocjonalne - **Rozróżnianie „Moje vs. Twoje”** – nie branie odpowiedzialności za emocje, stres czy decyzje innych ludzi

Zasada 4: Granice fizyczne - **Ustalenie minimalnej dawki snu i ruchu**, która powinna być nieprzekraczalna, nawet pod presją terminu.





Odzyskiwanie (Regeneracja): To, co naprawia szkody.

Ćwiczenie 1: Reset kognitywny (myśli) - Uwolnienie umysłu z pętli myśli związanych z pracą.
Technika 5-4-3-2-1 (Ugruntowanie): Wymień 5 rzeczy, które widzisz; 4 rzeczy, które czujesz; 3 rzeczy, które słyszysz; 2 rzeczy, które czujesz; 1 rzecz, którą smakujesz/wąchasz.

Ćwiczenie 2: Reset fizjologiczny - obniżenie tętna i powrót do oddechu przeponowego.
Oddychanie 4-7-8 (4 sekundy wdech, 7 sekund zatrzymanie, 8 sekund wydech). Szybkie rozciąganie barków i szyi przy biurku.

Ćwiczenie 3: Reset emocjonalny - przekierowanie uwagi na źródło przyjemnych emocji.
Obejrzyj jedno krótkie, zabawne wideo lub posłuchaj ulubionej piosenki przez jedną minutę, napisz do kogoś, zerknij na zdjęcie, pomyśl o zaplanowanym wyjeździe.

• Jak zapobiegać depresji?



**dobrze,
że jesteś**



Dobrze, że jesteś. Bądź wrażliwy na symptomy depresji u osób w Twoim otoczeniu. Dowiedz się więcej na www.dobrzezejestes.org.

... Materiał opracowany przez Fundację Dbam o Mój Życiowy w ramach kampanii społecznej „Dobrze, że jesteś”; www.dobrzezejestes.org



**Centrum
FORMACJI RODZINY**
im. Jana Pawła II



LECZENIE



psychoterapia



zmiana stylu życia

LECZENIE



farmakoterapia



połączenie
psychoterapii
i farmakoterapii



● Depresja - kiedy udać się do specjalisty?



Niepokoï cię
twój stan.



Objawy
utrudniają ci
realizowanie
swoich zadañ.

Objawy trwają
dłużej niż 2 tygodnie.



Masz **myśli
samobójcze.**



Już raz chorowałeś/łaś
na depresję.



Dokonujesz
samookaleczeń.

Czujesz cierpienie
i potrzebujesz
wsparcia.



Twoje samopoczucie
wynika z sytuacji,
z którą **nie potrafisz
sam/sama sobie
poradzić.**



Dobrze, że jesteś. Bądź wrażliwy na symptomy depresji u osób w Twoim otoczeniu.
Dowiedz się więcej na www.dobrzejeste.org.

Materiał opracowany przez Fundację Dobro o Mój Życiowy w ramach
kampanii społecznej „Dobrze, że jesteś”: www.dobrzejeste.org



**Centrum
FORMACJI RODZINY**
im. Jana Pawła II



SMART Wellbeing: Indywidualny plan dbania o dobrostan (Ćwiczenia)

CIAŁO

- BĄDŹ AKTYWNY, RUSZAJ SIĘ.
- WYSYPIAJ SIĘ.
- ZADBAJ O DIETĘ.

MÓZG

- UCZ SIĘ NOWYCH RZECZY.
- DOSKONAŁ POSIADANE UMIEJĘTNOŚCI.
- WYMAGAJ OD SIEBIE TROCHĘ WYSIŁKU

RELAKS

- PAMIĘTAJ, ŻE NIE MUSISZ.
- RELAKSUJ SIĘ SKUTECZNIE.
- DOCENIAJ DROBIAZG

MYŚLI

- TRZYMAJ SIĘ FAKTÓW.
- PANUJ NAD SWOIMI OCENAMI.
- ZWERYFIKUJ SWOJE ZASADY.

SAMOOOCENA

- MYŚL O SOBIE DOBRZE.
- OCENIAJ SWOJE ZACHOWANIE, NIE SIEBIE.
- PAMIĘTAJ W CZYM JESTEŚ DOBRY.

RELACJE

- DBAJ O RELACJE Z INNYMI.
- ROZMAWIAJ.

SMART Wellbeing: Indywidualny plan dbania o dobrostan (Ćwiczenia)

Częstą przyczyną depresji w “gabiniecie” nie są wymienione wyżej sytuacje, ale:

- ➔ **Ograniczenie światła niebieskiego** - rano i wieczorem
- ➔ **Suplementacja** - badania co pół roku / raz do roku
- ➔ **Brak światła słonecznego** - spacer, wyjście na balkon itp.
- ➔ **Zaniechanie rozwijania pasji**
- ➔ **Nie trzymanie granic** - w perspektywie kilku/nastu lat
- ➔ **Zaburzona dieta** - wysoko przetworzone posiłki, zimne jedzenie, dużo cukru niskiej jakości
- ➔ **Przebudźcowane ciało** - brak odpoczynku, brak stymulacji (masaż, ćwiczenia), sauna
- ➔ **Overthinking** - nadmierne myślenie, tendencja do zamartwiania się i fantazjowania o wszystkich możliwych scenariuszach

Ćwiczenia

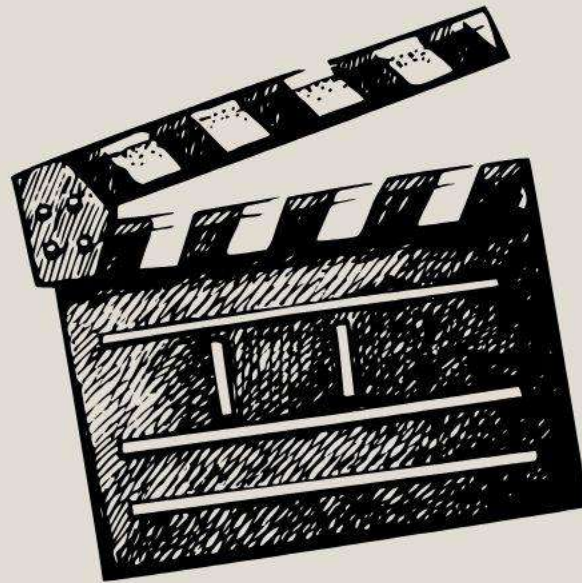
 Ćwiczenie I - skanowanie ciała

 Ćwiczenie II - oddychanie na 4

 Ćwiczenie III - bezpieczne odniesienie

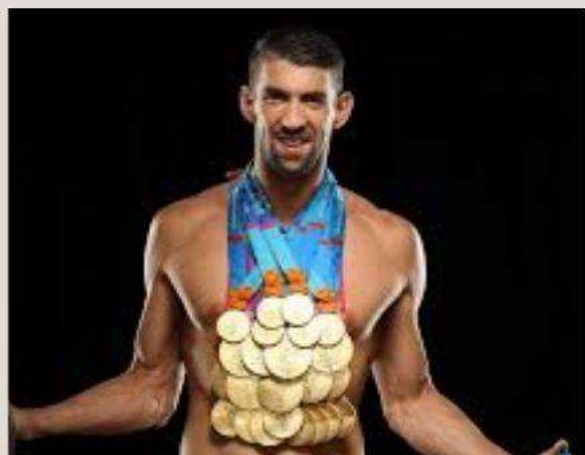
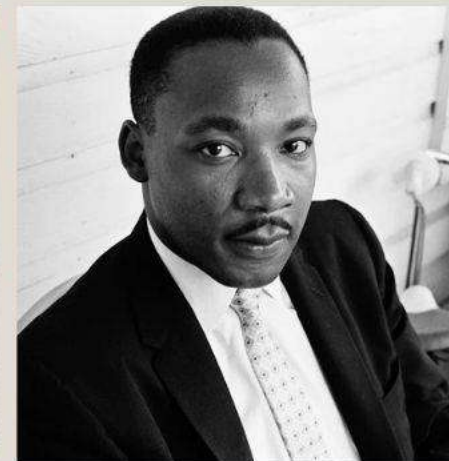
 Ćwiczenie IV - zidentyfikuj zagrożenie

FILM



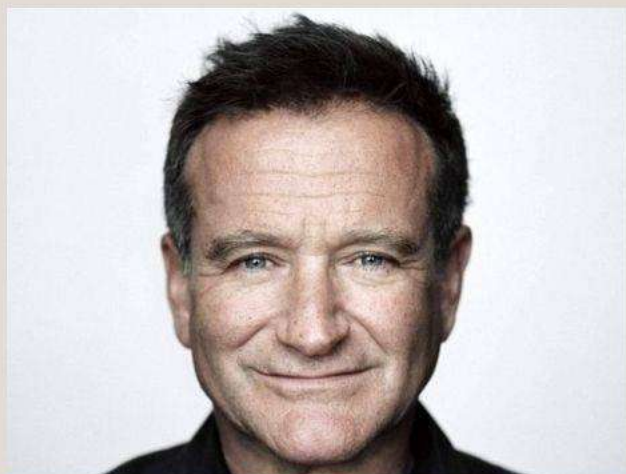
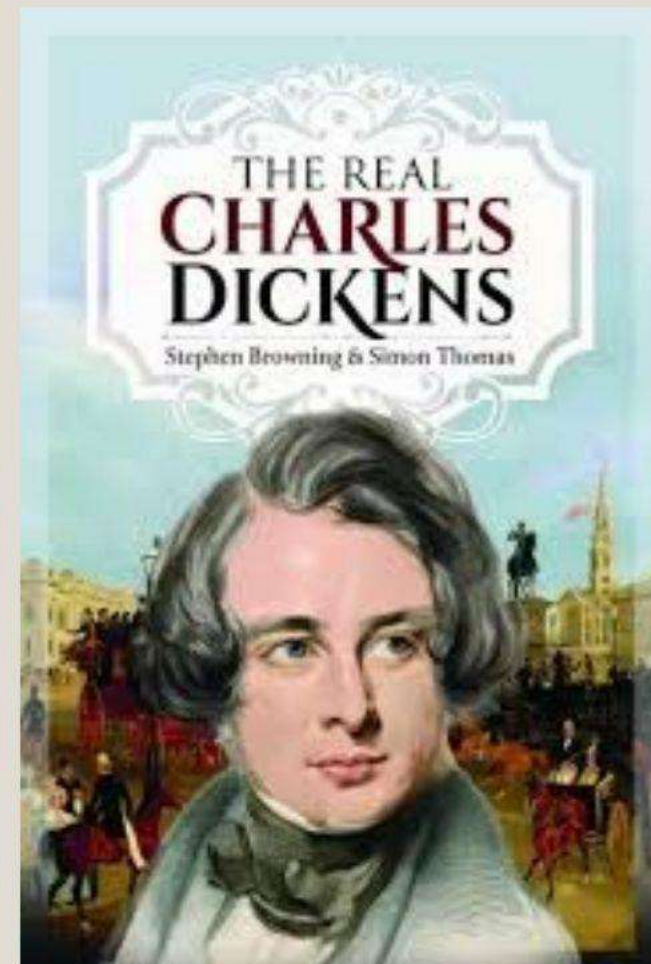
Wielka moc

TWARZE DEPRESJI

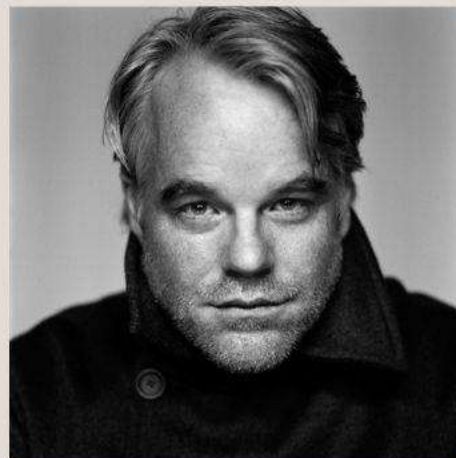
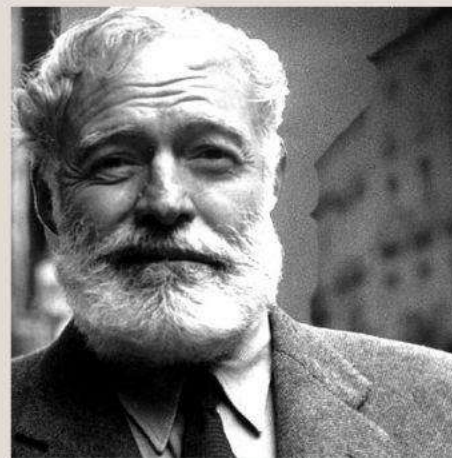
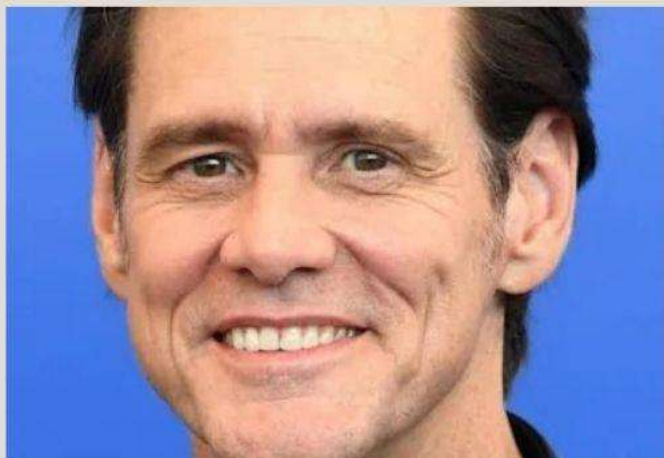


Centrum
FORMACJI RODZINY
im. Jana Pawła II

TWARZE DEPRESJI



TWARZE DEPRESJI



Polecajki - podcasty



Podcast

Ładnie o Traumie

Sabina Sadecka



Podcast

K3 – podcast o dobrym życiu

Dariusz Bugalski



Podcast

W Głowie Się Nie Mieści

NoweMotywacje



Podcast

Madame Monday - po dorostem

Joanna Flis



Podcast

Gutral Gada

by Joanna Gutral



Podcast

Sznurowała myśli

Kama Wojtkiewicz

Dane kontaktowe

Centrum Formacji Rodziny

ul. Jana Pawła II 58

Adres email

cfrlubin@gmail.com

Telefon

511 833 628



Centrum
FORMACJI RODZINY
im. Jana Pawła II

