

## Gdzie szukać pomocy?

- 116 123** Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych. poniedziałek – niedziela (z wyjątkiem dni świątecznych), w godz. 14.00-22.00.
- 800 12 12 12** Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, Rzecznika Praw Dziecka, czynny całą dobę, 7 dni w tygodniu. Pod numer Dziecięcego Telefonu Zaufania mogą również dzwonić osoby dorosłe, by zgłosić problemy dzieci.
- 22 635 09 54** Telefon zaufania dla osób starszych. Można dzwonić w poniedziałki, środy, czwartki, w godz. 17.00-20.00. Dyżur na temat choroby Alzheimera: środa, w godz. 14.00-16.00.
- 22 484 88 01** Antydepresyjny Telefon zaufania Fundacji ITAKA



### Telefoniczna Informacja Pacjenta

**800 190 590**

**pacjent.gov.pl**

**diety.nfz.gov.pl**

Akademia NFZ  

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo Zdrowia

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

**ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ**

## Depresja i zdrowie psychiczne



### Nie oceniaj - wspieraj

#### Depresja w liczbach

- Zgodnie z szacunkami Institute for Health Metrics and Evaluation zaburzenia depresyjne były drugimi po (zaburzeniach lękowych) najczęściej występującymi zaburzeniami psychicznymi.
- 22 mln Europejczyków choruje na zaburzenia depresyjne (4,5 % to kobiety a 2,8 % mężczyźni)
- 1 mln Polaków choruje na zaburzenia depresyjne (2,6 % kobiety i 2% mężczyźni)

## CZY WIESZ

### Czym jest zdrowie psychiczne?

Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie psychiczne oznacza nie tylko brak zaburzeń czy choroby, ale także potencjał psychiczny, umożliwiający jednostce zaspokojenie swoich potrzeb, osiąganie sukcesów, czerpanie radości i satysfakcji z życia, zwiększający zdolność rozwoju, uczenia się, radzenia sobie ze zmianami i pokonywania trudności, a także sprzyjający nawiązywaniu i utrzymywaniu dobrych relacji z innymi ludźmi oraz aktywnemu udziałowi w życiu społecznym.

#### Najważniejsze komponenty zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży to:

- zdolność do doświadczania i wyrażania emocji, takich jak radość, smutek, gniew, przywiązanie, we właściwy i konstruktywny sposób;
- pozytywna samoocena, szacunek dla innych, głębokie poczucie bezpieczeństwa, zaufanie do siebie i świata;
- zdolność do funkcjonowania w rodzinie, grupie rówieśniczej, szkole i społeczności;
- zdolność do inicjowania i podtrzymywania głębszych relacji (przyjaźń, miłość) oraz uczenia się funkcjonowania w świecie w sposób produktywny.

### Niepokojące objawy

Depresja nie pozwala normalnie pracować, uczyć się, jeść, spać. Pojawia się uczucie bezsilności, bezradności, unikamy spotkań ze znajomymi, towarzyszy nam ciągłe uczucie zmęczenia.

Najczęstsze objawy depresji to:

- przewlekły stan obniżenia nastroju;
- dominującym odczuciem jest smutek i przygnębienie;
- zaburzenia apetytu – nadmierne zajadanie się lub brak apetytu;
- brak odczuwania przyjemności;
- problemy ze snem;
- poczucie bezsilności, bezsensu życia;
- wahania nastrojów.

Depresja dotyka także dzieci, najczęściej na tę chorobę cierpi młodzież w okresie dojrzewania.

Darmowy plan żywieniowy **DASH DEPRESJA**  
dostępny na portalu: [diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl)

## Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży

Zdrowie psychiczne dzieci opiera się na trzech filarach: rodzinie, edukacji i relacjach z rówieśnikami.

Czynniki chroniące przed rozwojem problemów w obszarze zdrowia psychicznego i zaburzeń u dzieci, związane ze szkołą:

- poczucie przynależności (więź ze szkołą);
- pozytywny klimat szkoły;
- prospołecznie nastawiona grupa rówieśników;
- wymaganie od uczniów odpowiedzialności i udzielania sobie wzajemnej pomocy;
- okazje do przeżycia sukcesu i rozpoznawania własnych osiągnięć;
- zapobieganie przez placówki szkolne przemocy.

Pandemia wpłynęła negatywnie na wszystkie trzy obszary i spowodowała nasilenie lęków oraz przebodźcowanie dzieci powodujące problemy z koncentracją i pamięcią.

### Profilaktyka

Aby zadbać o zdrowie psychiczne i zapobiegać depresji powinniśmy prowadzić zdrowy styl życia a w szczególności:

- dbać o wypoczynek, wysypiać się regularnie (starajmy się chodzić spać o regularnej porze i zapewnijmy sobie osiem godzin snu);
- prowadzić aktywny tryb życia - ruch i wysiłek fizyczny to najlepszy środek antydepresyjny, stymuluje wytwarzanie w mózgu endorfin, hormonu dobrego samopoczucia, którego poziom spada w stanie depresyjnym;
- zdrowo się odżywiać - niektóre pokarmy mają w sobie naturalne składniki zapobiegające obniżonemu nastrojowi i pomagające przywrócić dobre samopoczucie;
- podtrzymywać swoje kontakty z przyjaciółmi i znajomymi.

#### Jak rodzice i opiekunowie mogą uchronić dzieci przed zaburzeniami psychicznymi i depresją:

- starajmy się słuchać dziecka i szanować jego zdanie, rozmawiajmy z dziećmi o problemach, o tym, co dzieje się w szkole oraz poza nią;
- obserwujmy i zwracajmy uwagę na wszelkie zmiany w aktywności dziecka;
- spędzajmy jak najwięcej czasu razem, pomagajmy organizować czas wolny, ograniczmy czas dziecka przed ekranem komputera;
- pilnujmy prawidłowej higieny dnia – spania, aktywności fizycznej.