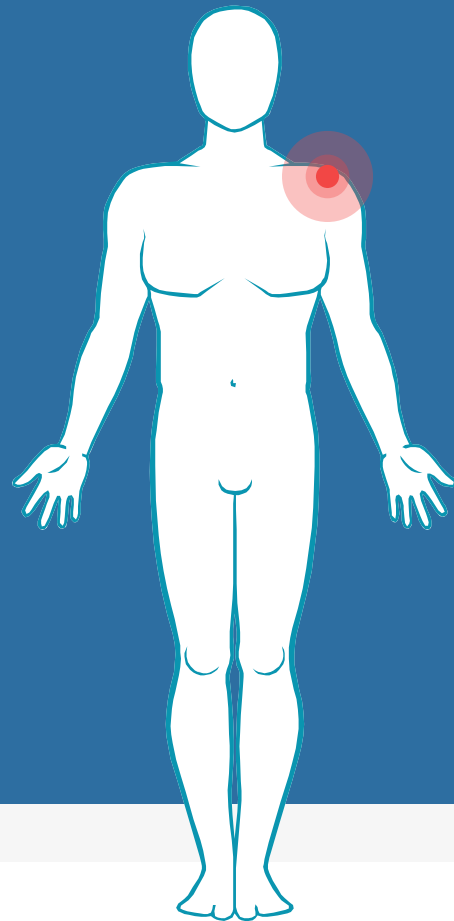


On-Call

103: Materiały cyfrowe na
temat zdrowia psychicznego

Zrozumienie pojęcia
depresji i lęku



W TEJ PREZENTACJI NAUCZYSZ SIĘ

- ▶ Jaka jest różnica między depresją a lękiem?
- ▶ Jakie są objawy depresji i lęku?
- ▶ Jakie są zagrożenia depresji i lęku?
- ▶ Co możesz zrobić, aby poradzić sobie z depresją i lękiem?



DEPRESJA



Choroba psychiczna, która charakteryzuje się przytłaczającym uczuciem smutku. Depresja wiąże się z obniżeniem nastroju i zainteresowań. Jej cechą charakterystyczną jest brak aktywności i niski poziom energii.

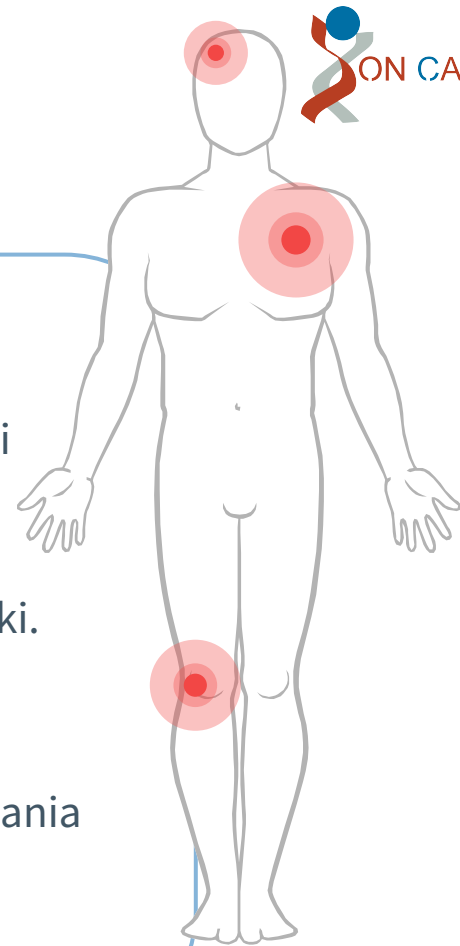
SYMPTOMY DEPRESJI

Objawy fizyczne

- ▶ Obniżenie poziomu energii
- ▶ Trudności w koncentracji
- ▶ Trudności związane z zasypianiem
- ▶ Zmiany w apetycie
- ▶ Wycofanie społeczne
- ▶ Wolne myślenie i zachowanie
- ▶ Ból bez wyraźnej przyczyny

Objawy psychiczne

- ▶ Uczucie braku nadziei i pesymizmu.
- ▶ Uporczywe poczucie smutku, winy lub pustki.
- ▶ Gniew, rozdrażnienie, irytacja
- ▶ Niechęć do podejmowania jakiegokolwiek formy działalności
- ▶ Całkowity brak emocji



LEK



Zaburzenia psychiczne, które można opisać jako tendencję do przytłaczających obaw o to, co może się wydarzyć w przyszłości. Lęk sprawia, że ciągle obawiasz się, że coś złego się wydarzy i nie jesteś w stanie tego powstrzymać.

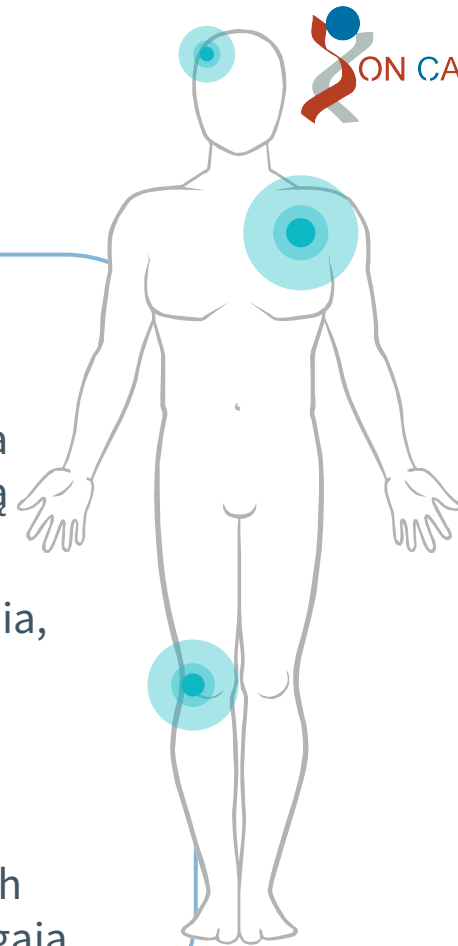
SYMPTOMY LĘKU

Symptomy fizyczne

- ▶ Przyspieszone tętno
- ▶ Ból w żołądku bez wyraźnej przyczyny.
- ▶ Napięcie mięśni
- ▶ Trudności w koncentracji
- ▶ Trudności związane z zasypianiem
- ▶ Zmiany w apetycie
- ▶ Napady gorąca lub zimna

Symptomy psychiczne

- ▶ Tendencja do unikania rzeczy, które wywołują niepokój.
- ▶ Uczucie zdenerwowania, niepokoju i napięcia.
- ▶ Drażliwość
- ▶ Ataki paniki i/lub lęku
- ▶ Wykonywanie pewnych rytuałów, które pomagają uwolnić stres i napięcie.



CO WYWOŁUJE DEPRESJĘ I LĘK?

trudne doświadczenia życiowe

ex. rozwód, poważna choroba, utrata bliskich osób

czynniki środowiskowe

ex. poverty, abuse, violence, neglect, loneliness, ubóstwo, nadużycia, przemoc, zaniedbania, samotność

Uzależnienie od alkoholu i/lub narkotyków



cechy osobowości

np. niska samoocena i pewność siebie, silna krytyka siebie, pesymizm.

brak równowagi

biochemicznej

ex) zmiany poziomu neuroprzekaźników

geny i historia chorób psychicznych w bliskiej

rodzinie

JAK RADZIĆ SOBIE Z DEPRESJĄ I LĘKIEM.

Poszukaj pomocy u specjalistów, ponieważ ocena diagnostyczna, wywiad i badanie są niezbędne w celu zidentyfikowania możliwych przyczyn choroby i zaplanowania przebiegu działań.



JAK RADZIĆ SOBIE Z DEPRESJĄ I LĘKIEM - TROSKA O SAMEGO SIEBIE



Ćwicz regularną aktywność fizyczną. Jeśli zmagasz się z brakiem motywacji, dołącz do zespołu lub zaproś przyjaciół do ćwiczeń z tobą

JAK RADZIĆ SOBIE Z DEPRESJĄ I LĘKIEM - TROSKA O SAMEGO SIEBIE



Utrzymuj pozytywne nawyki żywieniowe i reguluj godziny snu. Korzystne jest również ćwiczenie medytacji lub innych technik relaksacyjnych.

WAŻNE FAKTY

1. Depresja i niepokój są odrębnymi zaburzeniami zdrowia psychicznego, które często idą w parze.
2. Depresja i niepokój są w pełni uleczalne - szacuje się, że ponad 90% pacjentów ostatecznie reaguje pozytywnie na leczenie.
3. Kobiety są bardziej narażone na depresję i niepokój niż mężczyźni.
4. Objawy depresji i lęku mogą się różnić w zależności od płci i wieku.
5. Nieleczona depresja i niepokój mogą stanowić zagrożenie dla życia, ponieważ wpływają one na samopoczucie psychiczne i fizyczne, a nawet mogą powodować myśli lub próby samobójcze.



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.