

Depresja nie musi być  
oznaka słabości-  
jak zapobiegać chorobie?



# Czym jest depresja?

Depresją określamy stan chorobowy, który cechuje cierpienie psychiczne związane z obniżeniem nastroju i pesymizm w ocenie siebie i otaczającego świata. Jest to choroba mózgu związana ze stanem nieprawidłowego funkcjonowania pewnych obszarów wchodzących w skład ośrodkowego układu nerwowego.

itsboydreams

„Żyjesz? Czy po prostu oddychasz?”

# Przyczyny zachorowań

Można wymienić cztery główne rodzaje czynników, które wpływają na powstawanie depresji. Są to:

- **czynniki biologiczne**- związane z genetyczną zmianą poziomu neuroprzekaźników w mózgu i podatnością na zachorowanie
- **czynniki psychologiczne** - związane z relacjami międzyludzkimi i sytuacjami traumatycznymi
- **czynniki społeczne**- przewlekły stres powodujący obniżenie nastroju

# Objawy choroby

- obniżony nastrój, tendencje do izolowania się
- astenia - stałe zmęczenie i osłabienie,
- znaczne zmniejszenie zainteresowań,
- anhedonia-brak umiejętności odczuwania radości i przyjemności,
- znaczący spadek masy ciała, brak apetytu
- spowolnienie myślenia i ruchów, zaburzenia koncentracji i zapamiętywania
- fobie,
- niepokój i drażliwość



# Jak zapobiegać depresji?

***“Depresja pozostawia ślady w naszym mózgu, a jej pierwszy epizod wiąże się z niebezpieczeństwem, że choroba może powracać. Co zrobić, by do depresji w ogóle nie dopuścić?”***



# Zadbaj o relacje

Niewątpliwie bliskie, szczere i autentyczne relacje z innymi pozwalają cieszyć się lepszym zdrowiem psychicznym. Spotykaj się więc z przyjaciółmi, odśwież dawne znajomości, zadzwoń do znajomego, pamiętaj, że zarówno Ty jak i inni możecie potrzebować wsparcia tak samo jak podzielenia się czymś radosnym.



# Wysypiaj się

Sen jest jednym z istotniejszych czynników warunkujących dobry nastrój - ważna jest zarówno jego ilość, jakość oraz miejsce i czas zasypiania. Istotne, by twój sen był regularny, ciągły i odpowiednio długi.



# Uprawiaj sport!

Aktywność fizyczna to kolejny istotny element dobrego samopoczucia. Wyniki wielu badań potwierdzają, że osoby regularnie ćwiczące cieszą się lepszym nastrojem i mniejszą skłonnością do depresyjności, a także mają lepszą samoocenę. Ważne korzyści z regularnych ćwiczeń to także: poprawa jakości snu, redukcja lęku i cały szereg korzyści dla zdrowia ciała.





# Sprawiaj sobie (i innym) drobne przyjemności

Pierwszym krokiem może być spisanie na kartce listy aktywności, które Tobie sprawiają lub sprawiały (bo łatwo je zaniedbać) przyjemność, z nadrzędną zasadą: „im więcej tym lepiej”. Sama ta czynność może być przyjemna. Nie jest istotne czy będzie to dobra kawa i pyszne ciastko zjedzone w miłym miejscu, czy spacer w słoneczny dzień, słuchanie ulubionej muzyki, czy skok spadochronowy. Ważne jest to czy dla Ciebie te czynności niosą jakąś dozę przyjemności. Pamiętaj, że szczęście nie zależy tylko od czynników zewnętrznych, a bycie zadowolonym to rodzaj postawy wobec życia, którą można doskonalić, pielęgnować i rozwijać.

# Rozwiązuj problemy

Pamiętaj, że rozwiązywanie problemów to umiejętność (podobnie jak jazda na rowerze), z którą nikt nie przychodzi na świat, a którą można rozwijać i doskonalić. Skuteczne rozwiązywanie problemów może być dodatkowym źródłem satysfakcji i wzrostu osobistego.

**Wszystko w porządku.**

*Pomóż mi.*

**Jestem po prostu zmęczona/y.**

*Nie zniosę tego więcej.*

**Już jadłam/em.**

*Głodzę się.*

**Zimno mi.**

*Nie chcę, żeby ktoś zobaczył moje blizny.*

**Idź sobie.**

*Zostań. Pokaż, że ci zależy.*

**Juz mi lepiej, naprawdę.**

*Nigdy nie było mi tak źle.*

**Nic mi nie jest.**

*Chcę umrzeć.*

# I co najważniejsze, bądź w dobrej relacji ze sobą

Niezależnie od tego czy pomoże Ci w tym medytacja, relaksacja, modlitwa czy pisanie pamiętnika - lepsza znajomość siebie, własnych uczuć i potrzeb sprzyja dobremu samopoczuciu. Jeśli trudno Ci wyobrazić sobie jak mógłbyś sam się polubić, pamiętaj że możesz skorzystać z psychoterapii, aby lepiej „dogadywać się” ze sobą. Zadaj sobie ważne pytanie: „czego potrzebuję, by czuć się dobrze?” i uważnie posłuchaj własnej odpowiedzi. Pamiętaj, że relacja ze sobą to jedna z ważniejszych relacji jakich doświadczasz, choćby dlatego, że trwa całe życie.

Kochaj  
SIEBIE

# Woźnica Wiktorja 3th

Dziękuję za uwagę;)