

# ALGORYTM POSTĘPOWANIA W DEPRESJI I STANACH OBIŻONEGO NASTROJU.

*\*Algorytm nie jest narzędziem autodiagnozy lub autoleczenia i należy go traktować wyłącznie jako wskazówkę do poszukiwania pomocy profesjonalnej.*

1

## AUTOOBSERWACJA

Jeśli podejrzewasz u siebie depresję, przyjrzyj się wymienionym objawom i zastanów **jak często** oraz **od jak dawna** zdarza Ci się doświadczać podobnych stanów:

- Przygnębienie, smutek, poczucie beznadziei, bezsilność, rezygnacja, uczucie ciężłego zmęczenia i niechęć do działania.
- Brak przyjemności z tego, co dotąd wywoływało pozytywne uczucia (np. wypoczynek, hobby, praca, nauka, kontakty z innymi, seks).
- Zaburzenia snu i apetytu. Trudności w koncentracji uwagi i zapamiętywaniu. Dolegliwości bólowe.
- Zwiększona drażliwość i skłonność do irytowania się lub apatia i zubożenie.
- Utrata poczucia humoru i zainteresowania tym, co dotąd było ważne i przynosiło
- Poczucie winy i własnej bezużyteczności.

Masz rację – większość ludzi od czasu do czasu doświadcza powyższych stanów. Bywają one naturalną reakcją na niepowodzenia, przemęczenie, problemy w relacjach i inne obciążające doświadczenia albo wyzwania.

**Nie bagatelizuj żadnego ze wspomnianych objawów.** Jeśli odczuwasz je przez **większość dnia**, od **dwóch tygodni** lub dłużej. Jeśli czujesz, że powodują cierpienie. Jeśli utrudniają Twoje codzienne funkcjonowanie i nic nie przynosi Ci ulgi lub radości – nie wahaj się i sięgnij po pomoc.

Pamiętaj, że negatywne przekonania na własny temat, niska samoocena i brak nadziei na zmianę często są wynikiem depresji i należy traktować je jako objawy – mimo, że czasami trudno w to uwierzyć, możesz odczuć znaczną poprawę.

2

## JAK MOŻNA SOBIE POMÓC?

Pamiętaj, że **nie wszystkie** z wymienionych objawów muszą wystąpić, aby rozpoznać depresję, która wymaga profesjonalnych oddziaływań terapeutycznych. Jeśli masz wątpliwości:



### 3

## GDZIE SZUKAĆ POMOCY PROFESJONALNEJ?

Objawy depresji leczy się farmakologicznie lub za pomocą psychoterapii. Często – wykorzystując oba oddziaływania jednocześnie.

Jeśli szukasz miejsca, gdzie możesz otrzymać profesjonalną pomoc, skorzystaj z interaktywnej mapy punktów pomocy na stronie [pozytywnyrozwoj.org](http://pozytywnyrozwoj.org)

Psycholog lub psychoterapeuta oferuje wsparcie emocjonalne, pomaga lepiej poznać myśli i uczucia, które mają związek z pogorszeniem samopoczucia. Ułatwia rozumienie własnych przeżyć i trudności, co sprzyja poprawie funkcjonowania.

Miejsca w których możesz uzyskać profesjonalną pomoc to: Poradnie Zdrowia Psychicznego, Ośrodki Interwencji Kryzysowej lub prywatne poradnie i gabinety. Pamiętaj, że masz prawo weryfikować kwalifikacje specjalisty oraz wybrać takiego, z którym czujesz się komfortowo.

3

## O CZYM PAMIĘTAĆ?

Dbanie o siebie, kiedy doświadczasz objawów depresji jest szczególnie trudne i wymaga dużego wysiłku. **Nie stawiaj przed sobą dużych wyzwań**, nie oczekuj od siebie zbyt wiele. Wyznacz sobie mały cel, który posłuży Twojemu zdrowiu.

4

## KIEDY BEZWZGLĘDNIE ZGŁOSIĆ SIĘ DO SPECJALISTY?

Jeśli wymienionym wyżej stanom towarzyszą uporczywe myśli na temat własnej śmierci i samobójstwa – **bezwzględnie wybierz się do lekarza psychiatry** lub zgłoś na Psychiatryczną Izbę Przyjęć gdzie lekarz dyżurny oceni, czy wymagasz w tym momencie hospitalizacji.

Nie zwlekaj, depresja wiąże się z poważnym zagrożeniem dla zdrowia i życia.