

## Zadbaj o siebie i swoich bliskich



**800 121 212** Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, bezpłatnie, czynny całą dobę.

**116 123** Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym, bezpłatnie, 14:00–22:00.

**116 111** Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, bezpłatnie, czynny całą dobę.



Darmowy plan żywieniowy DASH  
DEPRESJA

Akademia NFZ Depresja i zdrowie  
psychiczne. Nie oceniaj wspieraj



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne
- plany treningowe



Na Fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ



Na portalu [Diety.nfz.gov.pl](http://Diety.nfz.gov.pl) znajdziesz m.in.:

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki

Śledząc **Twittera NFZ** będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo  
Zdrowia

## ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



## Depresja więcej niż smutek

Depresja stanowi coraz większy problem zdrowotny i społeczny. Szacuje się, że w Polsce na depresję choruje ok. 1,2 mln osób. Według szacunków WHO do 2030 roku depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie.

### Czym jest depresja?

Depresja to poważna choroba. Wywołuje trwałe i poważne zaburzenia nastroju, nie ogranicza się do kilku dni złego humoru. Depresyjny nastrój trwa przez większość dnia i nawraca prawie codziennie przez co najmniej dwa tygodnie. Depresja znacznie utrudnia dotychczasowe funkcjonowanie w wielu sferach życia, takich jak praca czy relacje z innymi ludźmi. Jest źródłem cierpienia dla osób jej doświadczających.

## Przyczyny depresji

- Sytuacje i wydarzenia życiowe takie jak: zaburzone relacje z rodzicami, trauma seksualna, trudne doświadczenia, śmierć bliskiej osoby, utrata pracy, rozwód itp.
- Podatność uwarunkowana genetycznie. Dziecko rodzica, który miał epizod depresyjny, jest dwa do czterech razy bardziej narażone na depresję w swoim życiu.
- Przewlekła choroba, niepełnosprawność, uzależnienie od alkoholu, tytoniu lub innych substancji stosowanych, by zmniejszyć lęk.
- Zaburzone funkcjonowanie mózgu i nieprawidłowa produkcja niektórych hormonów. W efekcie reakcja organizmu na stres może być niewłaściwa i wywoływać depresję.

## Zaburzeniom depresyjnym mogą towarzyszyć:

- Niechęć do pracy i codziennych czynności
- przewlekłe zmęczenie
- chęć izolacji
- przygnębienie, płacz
- utrata wiary w siebie i poczucia własnej wartości
- myśli o śmierci, o samobójstwie
- spadek zdolności koncentracji, uwagi, zapamiętywania
- trudności ze snem
- zaburzenia apetytu.



## Zapobiegaj depresji i prowadź zdrowy styl życia

- Dbaj o wypoczynek, wysypiaj się regularnie i zapewnij sobie osiem godzin snu.
- Prowadź aktywny tryb życia – wysiłek fizyczny to najlepszy środek antydepresyjny, stymuluje wytwarzanie w mózgu endorfin, hormonu dobrego samopoczucia, którego poziom spada w stanie depresyjnym.
- Odżywiaj się zdrowo – niektóre pokarmy mają w sobie naturalne składniki, które zapobiegają obniżonemu nastrojowi i pomagają przywrócić dobre samopoczucie.
- Podtrzymuj kontakty z przyjaciółmi i znajomymi.

## Jak pomóc osobie chorej na depresję

- Wspieraj
- nie wchodź jednak w rolę psychologa
- zachowuj cierpliwość
- bądź obecny lub obecna
- staraj się zrozumieć
- zaproponuj podjęcie leczenia.



**Depresję trzeba leczyć!**