

## Depresja porozmawiajmy

### Martwisz się o przyszłość? Zapobieganie depresji u młodzieży

Okres wczesnej młodości to czas licznych możliwości: poznawania nowych osób, wyjazdów w ciekawe miejsca czy znajdowania swojego powołania. Jeżeli jednak czujesz, że wyzwania te bardziej Cię przytłaczają niż cieszą, czytaj dalej.

#### Co należy wiedzieć?

- Depresja jest chorobą charakteryzującą się uporczywym smutkiem i utratą zainteresowania zajęciami, które na ogół sprawiają przyjemność. Towarzyszy temu niemożność wykonywania codziennych czynności przez co najmniej dwa tygodnie.
- Dodatkowo, u osób cierpiących na depresję na ogół występują niektóre z następujących objawów: brak energii, zmiana apetytu, problemy ze snem (bezsenna albo ospałość), niepokój, trudności z koncentracją, niezdecydowanie, nerwowość, utrata poczucia własnej wartości, poczucie winy lub beznadziejności, myśli o samookaleczeniu lub samobójcze.
- Istnieje wiele sposobów zapobiegania i leczenia depresji.



**PAMIĘTAJ:**  
**Możesz wiele zrobić,  
aby pozostać silnym  
psychicznie. Jeżeli wydaje  
Ci się, że grozi Ci depresja,  
porozmawiaj z kimś,  
komu ufasz albo zwróć się  
o pomoc do specjalisty.**

#### Co możesz zrobić, jeśli jesteś przygnębiony albo wydaje Ci się, że masz depresję?

- Porozmawiaj z kimś, komu ufasz o tym, co czujesz.
- Poszukaj specjalistycznej pomocy. Zacznij od zgłoszenia problemu lekarzowi rodzinnemu, pielęgniarce środowiskowej albo innemu pracownikowi opieki zdrowotnej.
- Nie izoluj się. Pozostawaj w kontakcie z rodziną i przyjaciółmi.
- Zadbaj o regularną aktywność fizyczną – chociażby krótki spacer.
- Przestrzegaj nawyków związanych z regularnym spożywaniem posiłków i snem.
- Unikaj alkoholu lub ogranicz jego spożycie i nie używaj narkotyków – mogą one pogłębiać depresję.
- Nie rezygnuj z zajęć, które do tej pory sprawiały Ci przyjemność, nawet jeżeli nie masz na nie ochoty.
- Bądź świadomy uporczywych negatywnych myśli i krytycznego nastawienia wobec siebie – postaraj się je zastąpić myślami pozytywnymi. Chwal sam siebie za swoje osiągnięcia.

