PROGRAM MIEJSKIEJ I POWIATOWEJ BIBLIOTEKI PUBLICZNEJ
IM. PROF. JERZEGO MARKIEWICZA W BIŁGORAJU

Miejska i Powiatowa Biblioteka Publiczna im. prof. Jerzego Markiewicza w Biłgoraju

Kto czyta – nie błądzi!

W RAMACH MIEJSKIEGO PROGRAMU PROFILAKTYKI I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH ORAZ PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII

MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ WALKI Z NARKOMANIĄ (26.06)

DEPRESJA CHOROBA DUSZY I CIAŁA

DEPRESJA POLEGA NA ZABURZENIACH NASTROJU. NA JEJ ROZWÓJ WPŁYWA POSTĘP SPOŁECZNY I CYWILIZACYJNY.

Dane WHO mówią, że depresja jest jedną z najczęściej występujących chorób na świecie. Według prognoz do 2030 r. może być na pierwszym miejscu.

JAK SIĘ OBJAWIA DEPRESJA?

**DEPRESJA U DZIECI I MŁODZIEŻY JEST CORAZ BARDZIEJ POWSZECHNA.
JEJ ROZWOJOWI SPRZYJAŁA PANDEMIA COVID-19, A ZWŁASZCZA TOWARZYSZĄCE JEJ POCZUCIE ZAGROŻENIA I ZDALNE NAUCZANIE. DLATEGO RODZICE, OPIEKUNOWIE I NAUCZYCIELE POWINNI JESZCZE UWAŻNIEJ NIŻ ZAZWYCZAJ OBSERWOWAĆ DZIECI.**

JAKIE OBJAWY MOGĄ ŚWIADCZYĆ O DEPRESJI :

- częste ataki płaczu, obniżenie nastroju, utrata chęci do życia,
- obniżenie poczucia własnej wartości, zwiększenie poczucia winy,
- krzyk, trzaskanie drzwiami, kłótnie z domownikami,
- objawy towarzyszące: zaburzenia żywienia, bezsenność.

Przede wszystkim powinny zaniepokoić nas zmiany w codziennym zachowaniu, które utrzymują się co najmniej przez dwa tygodnie.

BĄDŹMY UWAŻNI I SŁUCHAJMY DZIECI. W ICH WYPOWIEDZIACH MOŻEMY ODNALEŹĆ SKRYWANY BÓL, ZMIANĘ POSTRZEGANIA ŚWIATA, ZWĄTPIENIE W SENS ŻYCIA.

JAK LECZYĆ DEPRESJĘ?

ABY WŁAŚCIWIE ZDIAGNOZOWAĆ CHOROBĘ, NALEŻY UMÓWIĆ SIĘ NA WIZYTĘ U PSYCHIATRY. DOBIERZE ON LECZENIE PSYCHOTERAPEUTYCZNE I EWENTUALNIE FARMAKOLOGICZNE.

METODY LECZENIA RÓŻNIĄ SIĘ W ZALEŻNOŚCI OD NASILENIA CHOROBY. WYRÓŻNIA SIĘ TRZY STOPNIE NASILENIA DEPRESJI:

- łagodną – wówczas wystarczające jest leczenie psychoterapeutyczne
- umiarkowaną – mogą być stosowane również leki przeciwdepresyjne
- ciężką – mogą być stosowane również leki przeciwdepresyjne

JAK ZAPOBIEGAĆ DEPRESJI?

DZIAŁANIA PROFILAKTYCZNE W ZAKRESIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO SĄ RÓWNIE WAŻNE, JAK DBANIE O ZDROWIE FIZYCZNE. OPIERAJĄ SIĘ NA PODOBNYCH ZASADACH, JAK NA PRZYKŁAD:

- właściwa ilość snu
- prowadzenie aktywnego trybu życia
- zdrowe odżywianie
- ograniczenie stresu.

WAŻNYM KROKIEM W PROFILAKTYCE ZDROWIA PSYCHICZNEGO JEST ŚWIADOMOŚĆ, ŻE DEPRESJA JEST CHOROBĄ. NIE POWINNA BYĆ TEMATEM TABU ANI POWODEM DO STYGMATYZACJI. ROZPOCZĘCIE LECZENIA NA WCZESNYM ETAPIE WPŁYNIE NA SPRAWNIEJSZE WYJŚCIE Z CHOROBY.

Źródła:
Światowa Organizacja Zdrowia
(WHO; dostęp: 13.09.2021)
https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/depresja-u-dzieci-i-mlodziezy