

## Gdzie szukać pomocy?



**116 111** Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu

**116 123** Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym, czynny przez 7 dni w tygodniu w godz. 14.00–22.00

**800 12 12 12** Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka, czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu

**22 635 09 54** Telefon zaufania dla osób starszych, czynny w poniedziałek, środę, czwartek w godz. 17.00–20.00



**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 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

MZ

Ministerstwo Zdrowia

## ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



**Wracam do zdrowia  
– dam radę?  
Jak zapobiec depresji po  
operacji, urazie,  
chorobie.**

**Depresja to najczęstsze zaburzenie psychiczne na świecie. Jest główną przyczyną niesprawności i niezdolności do pracy. Potwierdzają to dane WHO.**

## Czym jest depresja

Trudno określić, kiedy jeszcze przeżywa się naturalną reakcją smutku lub rozpacz, a kiedy już zaczyna chorować na depresję.

**Najczęstszymi objawami depresji są:**

- długotrwałe nienaturalne poczucie obniżonego nastroju
- ograniczenie aktywności i zainteresowań
- utrata apetytu i wagi ciała
- kłopoty ze snem
- problemy z koncentracją
- brak samoakceptacji.

## Co jest przyczyną depresji

Przyczyn depresji jest wiele. Może ona wynikać z podłoża genetycznego lub czynników zewnętrznych takich jak:

- sytuacja zdrowotna
- objawy uboczne leków
- sytuacja socjalno-ekonomiczna
- relacje z otoczeniem.

Jeśli nie potrafisz dostosować się do nowej sytuacji, powinien to być dla Ciebie sygnał ostrzegawczy.

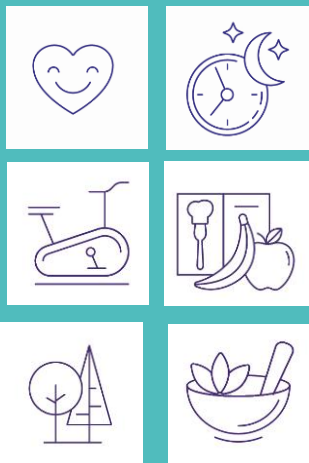


## Jak zapobiegać depresji

MYŚLĘ O SOBIE DOBRZE

ZADBAM O SIEBIE

CHCĘ SOBIE POMÓC



**Zadbaj o siebie i koniecznie:**

- wysypiaj się
- uprawiaj regularnie aktywność fizyczną
- odżywiaj się zdrowo
- dbaj o dobre relacje z ludźmi
- doceniaj swoje sukcesy
- unikaj silnego i przewlekłego stresu
- znajdź czas na zajęcia, które sprawiają Ci radość i satysfakcję
- unikaj negatywnych myśli.

## Jak leczyć depresję

Depresję można leczyć psychoterapią.

Terapeuta pomoże:

- uporządkować relacje z otoczeniem
- zmienić depresyjne schematy myślenia
- pokazać inne możliwości reagowania na problemy.



Epizod depresyjny umiarkowany lub ciężki musi być leczony farmakologią. W sytuacjach odporności na leczenie pomocne są inne metody, w tym stymulacja elektryczna lub magnetyczna mózgu.

## Depresja po trudnych wydarzeniach zdrowotnych

Jeśli przeżyjesz nagłą sytuację zdrowotną, np. wypadek komunikacyjny lub operację albo jeśli chorujesz przewlekłe, może to powodować stany depresyjne. Takie sytuacje zdrowotne wymuszają zmianę stylu życia, celów życiowych, a nawet zmianę zawodu czy utratę dobrych relacji z bliskimi.

**Jeśli masz wątpliwości, czujesz się źle, nie wiesz, czy to może być depresja, skontaktuj się z lekarzem pierwszego kontaktu.**

Przyczyny złego samopoczucia mogą być różne i zawsze warto je skonsultować z lekarzem lub psychologiem. Jeśli będziesz potrzebować pomocy farmakologicznej, pomoże Ci psychiatra.

**Ważne:** Do lekarza psychiatry nie potrzebujesz skierowania.

Pomocy możesz też szukać w:

- poradniach zdrowia psychicznego
- szpitalach lub oddziałach psychiatrycznych
- ośrodkach interwencji kryzysowej
- centrach zdrowia psychicznego.

