

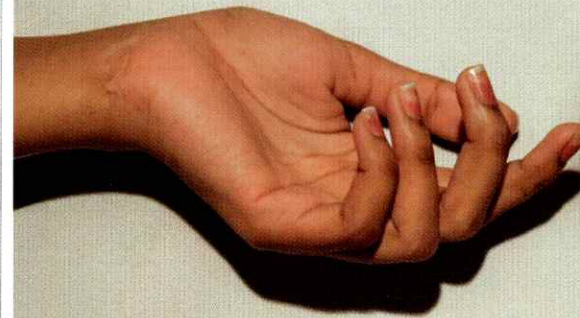
**CZUJESZ,
ŻE COŚ JEST
NIE TAK?
REAGUJ!**

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) depresja jest powszechną chorobą, na którą cierpi ponad 264 mln ludzi na świecie.

Ponadto uważa się, że depresja w znaczącym stopniu przyczynia się do ogólnego obciążenia chorobami oraz może prowadzić nawet do samobójstwa.

OBJAWY DEPRESJI MOGĄ OBEJMOWAĆ:

- utratę zainteresowania rzeczami, które wcześniej sprawiały przyjemność
- bezsensowność
- zaburzenie koncentracji uwagi, poczucie pogorszenia pamięci i funkcji poznawczych
- brak apetytu
- poczucie beznadziei i braku nadziei na przyszłość
- myśli samobójcze



Samobójstwo jest tragicznym skutkiem depresji i innych zaburzeń psychicznych. Jeśli ktoś mówi Ci o swoich myślach samobójczych, bądź dla niego wsparciem i skontaktuj się z odpowiednimi służbami, takimi jak lekarz lub centrum pomocy.

**JAK ROZMAWIAĆ Z OSOBĄ
CHORĄ NA DEPRESJĘ?**

Przede wszystkim powiedz wprost, o tym, że **jesteś** tu dla tej osoby i **będziesz** ją wspierać.

Słuchaj tego, co bliski mówi i nie przerywaj. Może będzie chciał opowiedzieć o terapii, swoich postępach lub o problemach z jakimi się zmagają.

Okaż zainteresowanie tym, co mówi bliski, dopytuj o to czego nie jesteś pewien lub nie rozumiesz, utrzymuj kontakt wzrokowy.

JAK NIE ROZMAWIAĆ?

Pamiętaj, że depresja to **choroba**. Dlatego nie bagatelizuj tego i **NIE** mów „inni mają gorzej”, „wylbrzymiasz”, „samo przejdzie”.

NIE bądź **natarczywy** – bliski nie musi chcieć rozmawiać, słyszeć jakichkolwiek porad. Czasem wystarczy być obok.

Jeśli w którymś momencie chory wspomina o chęci popełnienia samobójstwa **NIE** wolno tego **bagatelizować!** Koniecznie skontaktuj się z jego lekarzem w tej sprawie.

Tu znajdziesz pomoc

Całodobowa Linia Wsparcia

800 70 2222

Kryzysowy Telefon Zaufania - wsparcie psychologiczne

1116 123

Telefon interwencyjny dla osób w trudnej sytuacji życiowej (w tym osób myślących o samobójstwie)

514 202 619

