

# Depresja w liczbach



**dobrze,  
że jesteś**

**350 000 000**  
ludzi na świecie  
choruje na depresję

- tylu obywateli  
liczą USA.



**3 lata**  
miała najmłodsza osoba,  
u której zdiagnozowano depresję.

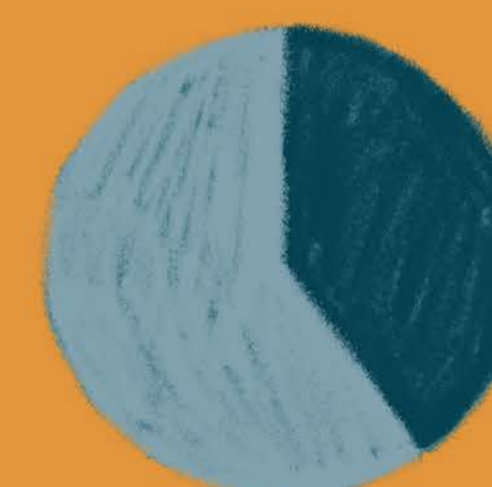
**2030 rok**

- wówczas według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie. Dzisiaj zajmuje 3. miejsce.

**8 000 000**  
dorosłych  
Polaków cierpi na  
różnego rodzaju problemy  
i zaburzenia zdrowia  
psychicznego.



**20-40 lat**  
to wiek, w którym  
najczęściej diagnozuje  
się depresję, ale chorują  
zarówno dzieci i jak i seniorzy.



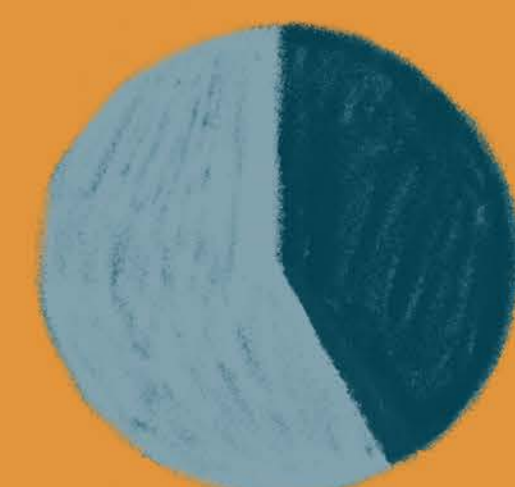
**40%**  
nastolatków  
zagrożonych jest depresją.

**Co 6. dorosła  
osoba w Polsce**

cierpi na stany lękowe,  
obniżony nastrój i spadek  
aktywności życiowej.



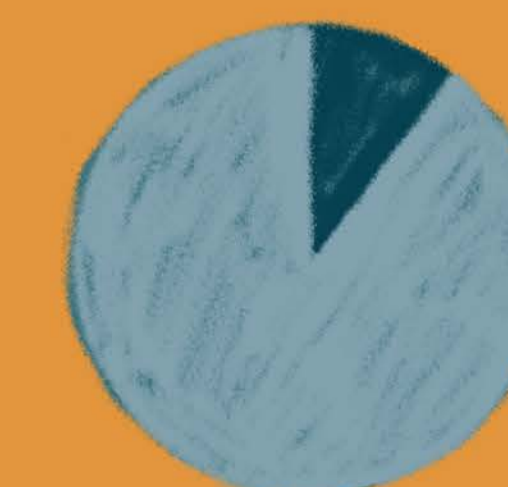
**1 500 000**  
ludzi w Polsce  
choruje na depresję.



**42%**  
Polaków  
zauważa u siebie  
pogorszenie kondycji  
psychicznej  
z powodu pandemii.



**8 000**  
dzieci  
leczy się  
w Polsce  
na depresję.



**10%**  
uczniów  
powyżej 6 klasy  
przejawia wyraźne  
symptomy depresji.

**Kobiety**

- to u nich częściej  
diagnozowana  
jest depresja.



**Dobrze, że jesteś.** Bądź wrażliwy na symptomy depresji u osób w Twoim otoczeniu. Dowiedz się więcej na [www.dobrzezejestes.org](http://www.dobrzezejestes.org).

# ● Depresja to choroba, a nie gorszy dzień.



**dobrze,  
że jesteś**



**Jest chorobą ciała,**  
a nie tylko duszy.



**Ma objawy,**  
po których można  
ją rozpoznać.



**Można ją  
skutecznie leczyć,**  
również lekami.



**Nieleczona  
rozwija się.**



**Wymaga  
konsultacji  
ze specjalistą,**  
np. psychologiem,  
psychiatrą,  
lekarzem  
rodzinnym.



**Może dotknąć  
każdego,**  
w każdym wieku.



**Nie jest wyborem  
osoby chorej.**

**Pogarsza jakość życia,**  
czasem prowadzi  
do śmierci.



**Dobrze, że jesteś.** Bądź wrażliwy na symptomy depresji u osób w Twoim otoczeniu.  
Dowiedz się więcej na [www.dobrzezejestes.org](http://www.dobrzezejestes.org).

Materiał opracowany przez Fundację Dbam o Mój Zasięg w ramach kampanii społecznej „Dobrze, że jesteś”. [www.dobrzezejestes.org](http://www.dobrzezejestes.org)

Organizator



Główny wykonawca



Partnerzy

In gremio



# ● Czego nie mówić osobie w depresji?



**dobrze,  
że jesteś**

## **Nie bagatelizuj:**

„wszyscy czasem mamy doła”

## **Unikaj mitów na temat depresji:**

„leki na depresję ogłupiają”

## **Unikaj pocieszania:**

„wszystko będzie dobrze”

## **Nie oceniaj i nie krytykuj:**

„inni mają gorzej”

## **Nie diagnozuj:**

„nie jest aż tak źle”

## **Nie mów, że wiesz, co czuje osoba chora:**

„wiem co czujesz”

## **Nie zastraszaj:**

„jak się nie zmobilizujesz, koniec z nami”

## **Nie podważaj autorytetu lekarza:**

„lekarze trują lekami, najlepsze są ziołowe preparaty”

## **Nie oferuj nieprofesjonalnej pomocy:**

„najedz się słodczy, mnie to zawsze pomaga”



## W zamian za to możesz powiedzieć:

Jestem przy Tobie.

Widzę, że ci ciężko.

Nie masz się czego wstydzić.

Nie ma nic złego w proszeniu o pomoc.

Możesz na mnie liczyć.

Jak mogę Ci pomóc?

To nie Twoja wina.

Co mogę dla Ciebie zrobić?

Czy jest ktoś, kogo mam poinformować o twoim stanie?



**Dobrze, że jesteś.** Bądź wrażliwy na symptomy depresji u osób w Twoim otoczeniu. Dowiedz się więcej na [www.dobrzezejestes.org](http://www.dobrzezejestes.org).

Materiał opracowany przez Fundację Dbam o Mój Zasięg w ramach kampanii społecznej „Dobrze, że jesteś”. [www.dobrzezejestes.org](http://www.dobrzezejestes.org)

Organizator

GDYNIA

Główny wykonawca

dbam o mój zasięg fundacja

Partnerzy

In gremio

UJSA

# Konsekwencje nieleczzonej depresji:



1  
**Próby samobójcze,  
samobójstwa,  
samookaleczenia**



2  
Dolegliwości  
psychosomatyczne:  
**bóle w klatce  
piersiowej, bóle  
głowy, brzucha**  
występujące bez  
określonych powodów



3  
**Ciągłe problemy  
z nastrojem,** nad którymi  
trudno zapanować



4  
**Nawracające epizody  
depresji,** które trwają  
coraz dłużej

5  
**Brak pewności  
siebie, wycofanie  
z relacji  
społecznych  
i samotność**



9  
**Rozwój zaburzeń  
lękowych w tym  
fobii szkolnej**



6  
**Ciągłe  
zmęczenie**



7  
**Problemy z uczeniem  
się i zaniedbywanie  
obowiązków**



8  
**Nałogi**



10  
**Bulimia  
i anoreksja**



11  
**Zawał, udar**



12  
**Nadwaga,  
cukrzyca,  
miażdżyca**

**Dobrze, że jesteś.** Bądź wrażliwy na symptomy depresji u osób w Twoim otoczeniu.  
Dowiedz się więcej na [www.dobrzezejestes.org](http://www.dobrzezejestes.org).

Materiał opracowany przez Fundację Dbam o Mój Zasięg w ramach kampanii społecznej „Dobrze, że jesteś”. [www.dobrzezejestes.org](http://www.dobrzezejestes.org)

Organizator



Główny wykonawca



Partnerzy

in gremio



# ● Depresja - kiedy udać się do specjalisty?

 **dobrze,**  
że jesteś



Niepokoicię  
twój stan.



Objawy  
utrudniają ci  
realizowanie  
swoich zadań.

Objawy trwają  
dłużej niż **2 tygodnie.**



Masz **myśli**  
**samobójcze.**



Już raz chorowałaś/teś  
na depresję.



Dokonujesz  
**samookaleczeń.**

Czujesz **cierpienie**  
i potrzebujesz  
wsparcia.



Twoje samopoczucie  
wynika z sytuacji,  
z którą **nie potrafisz**  
**sam/sama sobie**  
**poradzić.**



**Dobrze, że jesteś.** Bądź wrażliwy na symptomy depresji u osób w Twoim otoczeniu.  
Dowiedz się więcej na [www.dobrzezejestes.org](http://www.dobrzezejestes.org).

Materiał opracowany przez Fundację Dbam o Mój Zasięg w ramach kampanii społecznej „Dobrze, że jesteś”: [www.dobrzezejestes.org](http://www.dobrzezejestes.org)

Organizator



Główny wykonawca



Partnerzy

In gremio



# Jak zapobiegać depresji?



**dobrze,  
że jesteś**



1  
**Utrzymuj  
bliskie  
relacje  
z innymi.**



2  
**Pamiętaj o aktywności  
fizycznej.**



3  
**Zadbaj o odpowiednią  
dawkę snu.**



4  
**Zdrowo się odżywiaj.**



6  
**Dbaj o higienę cyfrową,  
kontroluj czas  
poświęcony mediom  
społecznościowym.**



7  
**Ćwicz  
odmawianie  
i ucz się  
asertywności.**

5  
**Unikaj papierosów,  
alkoholu i narkotyków.**



8  
**Szybko interweniuj,  
kiedy masz obawy  
o swoje zdrowie, trzymaj  
się uzgodnionego planu leczenia.**



9  
**Nazywaj  
i wyrażaj  
emocje,  
rozmawiaj  
o swoich  
problemach  
z innymi – nie duś  
ich w sobie.**



10  
**Ucz się wdzięczności,  
doceniaj wszystko.**

11  
**Ceń relacje  
nie przedmioty,  
ceń wysiłek  
nie osiągnięcia.**



**Dobrze, że jesteś.** Bądź wrażliwy na symptomy depresji u osób w Twoim otoczeniu. Dowiedz się więcej na [www.dobrzezejestes.org](http://www.dobrzezejestes.org).

Materiał opracowany przez Fundację Dbam o Mój Zasięg w ramach kampanii społecznej „Dobrze, że jesteś”. [www.dobrzezejestes.org](http://www.dobrzezejestes.org)

Organizator



Główny wykonawca



Partnerzy

in gremio

