

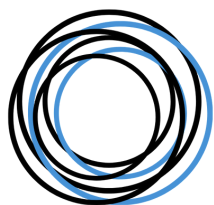


FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE

**DLA UCZNIÓW**

# O depresji młodzieży, jak prosić o pomoc?





FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE

COPYRIGHT © FUNDACJA NIE WIDĄĆ PO MNIE 2023

Tytuł: Dla uczniów. O depresji młodzieży, jak prosić o pomoc?

ISBN: 978-83-67802-16-1

Autorzy: Maja Dudkowska, Marta Mikołajczuk

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Kolaże w książce: zdjęcia iStock, kolaż Marcin Czaja

Skład: Marcin Czaja



SP ZOZ Centrum Leczenia Dzieci  
i Młodzieży w Zaborze  
ul. Zamkowa 1  
66-003 Zabór  
NIP: 973-058-82-81  
REGON: 970774176  
KRS: 0000004995



Województwo Lubuskie  
Departament Ochrony Zdrowia  
Urzędu Marszałkowskiego  
Województwa Lubuskiego  
w Zielonej Górze  
ul. Podgórna 7  
65-057 Zielona Góra  
NIP: 973-05-90-332  
REGON: 970770089

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze  
ul. Monte Cassino 21B, 65-561 Zielona Góra, [kontakt@poradniapozytywka.pl](mailto:kontakt@poradniapozytywka.pl)

---

Partnerski projekt „Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze” realizowany od 01.01.2021r. do 30.06.2023r.  
w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 i współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



# Spis treści

---

- 1** — Czym jest depresja młodzieży?
- 2** — Jak długo powinny występować objawy i z jakim nasileniem, żeby rozpoznać depresję?
- 3** — Dlaczego możemy mieć depresję?
- 4** — Skąd w obecnych czasach taka mnogość problemów depresyjnych u młodzieży?
- 5** — Czy faktycznie warto milczeć w obliczu depresji?
- 6** — Czego nie mówić osobom w depresji?
- 7** — Przykładowe komunikaty, których nie powinniśmy kierować do osoby w depresji
- 8** — Oto kilka przykładowych komunikatów, które warto kierować do osoby cierpiącej na depresję
- 9** — Gdzie szukać wsparcia, jeśli zauważymy u siebie, bądź u kolegi objawy zaburzeń nastroju?
- 10** — Jak wspierać innych w depresji?



# Czym jest depresja młodzieży?

Depresja to stan, który wpływa na nasz nastrój, sposób myślenia i działanie. Osoby cierpiące na depresję odczuwają smutek, brak zainteresowania tym, co wcześniej sprawiało im przyjemność. Towarzyszy im uczucie zmęczenia i drażliwości lub obniżony nastrój. Mogą również pojawić się problemy ze snem, koncentracją uwagi, pamięcią, nawiązywaniem kontaktów z innymi oraz podejmowaniem decyzji. Zaburzenie może wpłynąć na wiele aspektów życia, w tym na zdrowie fizyczne i psychiczne. Dlatego tak ważne jest, aby traktować depresję poważnie i szukać pomocy u specjalisty, gdy zauważymy u siebie objawy tej choroby.

## Jak długo powinny występować objawy i z jakim nasileniem, żeby rozpoznać depresję?

Należy skonsultować się z specjalistą lub lekarzem, jeśli co najmniej 2-3 z poniższych objawów utrzymują się przez 2 tygodnie:

- niski nastrój odczuwany praktycznie codziennie i trwający cały dzień
- brak zainteresowania rzeczami, które kiedyś sprawiały przyjemność
- zmniejszona energia, uczucie ciągłego zmęczenia
- trudności w koncentracji i skupieniu uwagi
- myśli pesymistyczne dotyczące siebie samego i przyszłości
- myśli samobójcze lub myśli o śmierci
- problemy ze snem – wcześniejsze budzenie się, trudności z zasypianiem lub zwiększone zapotrzebowanie na sen
- zaburzenia apetytu

Nie należy lekceważyć objawów depresji. Bardzo ważne jest, aby zwrócić się o pomoc do specjalisty, gdy pojawią się jakiegokolwiek niepokojące symptomy.

Oprócz powyższych, typowych objawów wskazujących na zaburzenia nastroju, mogą wystąpić niecharakterystyczne symptomy (charakterystyczne natomiast dla wieku nastoletniego) np. zwiększona drażliwość, chwiejności emocjonalna, trudności w utrzymaniu regularności i ogarniania obowiązków szkolnych, wycofywanie się z aktywności rówieśniczych. Źródło może leżeć w tym, że młody człowiek doświadcza cierpienia psychicznego.

## **Dlaczego możemy mieć depresje?**

Czynniki biologiczne, genetyczne

- Zmiany poziomu neuroprzekaźników w mózgu
- Stan zdrowia somatycznego
- Choroby przewlekłe
- Uzależnienia

Czynniki psychologiczne:

- stresujące wydarzenia życiowe (jak sobie z nimi radzimy)
- relacje z innymi osobami
- poczucie samotności

## **Skąd w obecnych czasach taka mnogość problemów depresyjnych u młodzieży? Dlaczego depresja jest rozpoznawana u coraz większej liczby nastolatków?**

Do lat 60. ubiegłego wieku uważano, że depresja dotyka tylko osoby dorosłe. Sądzono, że ma to związek z przebiegiem rozwoju poznawczego – dzieci i młodzież nie mogą doświadczać tak trudnych emocji i stanów. Dziś wiemy, że tak nie jest. Jednak odkryliśmy to stosunkowo niedawno. To odkrycie pozwoliło specjalistom lepiej przyglądać się nastolatkom i stawiać odpowiednie diagnozy związane ze stanem emocjonalnym i psychicznym.

Ponadto współczesna młodzież mierzy się z licznymi wyzwaniami. Rywalizacja w szkole, dążenie do perfekcjonizmu, konformizm w celu dopasowania się do grup rówieśniczych. Silna presja związana z potrzebą bycia najlepszym w wielu dziedzinach generuje stres. Utrzymywanie go na wysokim poziomie przez dłuższy czas może prowadzić do stanów lękowych, a nawet depresji.

Znacznej zmianie uległy też formy relacji rówieśniczych. Przeniesienie życia do mediów społecznościowych burzy naturalną potrzebę bliskich relacji. Młodym ludziom trudno się w tym odnaleźć.

Przyczyn depresji jest jednak bardzo wiele.

## **Czy faktycznie warto milczeć w obliczu depresji?**

Właśnie przeciwnie! – ważne jest, aby szukać pomocy i rozmawiać z bliskimi o swoich uczuciach. Depresja może mieć różne przyczyny i objawy takie jak poczucie beznadziei, brak energii, trudności z koncentracją uwagi czy utrata zainteresowań. Trzeba pamiętać, że jest to choroba, której nie należy się wstydzić i że można ją skutecznie leczyć. Jeśli czujesz, że cierpisz na depresję, masz obniżony nastrój, jesteś drażliwy, straciłeś motywację, nie wahaj się szukać pomocy. Ważne jest, aby rozmawiać z kimś, kto cię zrozumie i pomoże znaleźć odpowiednie rozwiązania. Nie musisz radzić sobie sam.

Jeśli z jakiegoś powodu nie chcesz lub nie możesz rozmawiać z bliskimi o swojej chorobie, istnieją organizacje i linie pomocy, gdzie możesz skontaktować się z profesjonalistami i uzyskać wsparcie. Pamiętaj, że prośba o pomoc to nie oznaka słabości, lecz odwagi i siły.

## **Czego nie mówić osobom w depresji**

Podczas komunikowania się z osobą w depresji należy słuchać jej uważnie i wykazywać zainteresowanie jej uczuciami oraz doświadczeniami. Unikaj oceniania i osądzania, a raczej staraj się zrozumieć punkt widzenia. Zadawanie pytań, pozwoli lepiej ocenić sytuację i poznać potrzeby drugiej osoby.

"Przesadzasz z tą depresją, przecież masz tyle powodów do szczęścia."  
"Nie ma sensu siedzieć w domu i się męczyć, wychodź na spacer, to cię rozrusza."  
"Rusz się, bo inaczej z tego nigdy nie wyjdiesz."  
"Mnie też nie jest łatwo, ale nie popadam w depresję."  
"To twoja wina, że jesteś w takim stanie. Powinieneś coś zmienić w swoim życiu."  
"Przestań marudzić i bądź szczęśliwy, nie masz powodów do zmartwień."  
"Nie rozumiem, dlaczego nie możesz się po prostu cieszyć życiem."  
"Wszyscy mamy problemy."  
"Nie rozumiem, dlaczego potrzebujesz leków/terapii, przecież to nie jest nic poważnego."  
"Nie mów tak, przecież jesteś wspaniały/a, zdolny/a i pełen/a energii."

Takie komunikaty mogą wywoływać u osoby chorej poczucie nierozumienia, winy lub przekonanie, że jej problemy nie są ważne. Dlatego istotne jest, aby unikać takich wypowiedzi i skupiać się na wsparciu i zrozumieniu.

## **Oto kilka przykładowych komunikatów, które warto kierować do osoby cierpiącej na depresję**

- "Jestem tutaj dla Ciebie. Chętnie wysłucham, jeśli będziesz chciał/a porozmawiać."
- "Wiem, że to trudny czas dla Ciebie. Chcę Cię wspierać i pomóc w każdy możliwy sposób."
- "Nie jest to Twoja wina. Depresja to choroba, która może spotkać każdego z nas."
- "Nie musisz udawać, że wszystko jest w porządku. Często jest to trudne, ale warto rozmawiać o swoich uczuciach."
- "Chcę Cię wesprzeć w aktywnościach, które pomogą Ci poprawić samopoczucie. Może pójdziemy na spacer lub zrobimy coś innego, co sprawi Ci przyjemność?"
- "Pamiętaj, że jesteś wartościową osobą i masz światu wiele do zaoferowania."

# Gdzie szukać wsparcia, jeśli zauważymy u siebie bądź u kolegi objawy zaburzeń nastroju?

Poradnia psychologiczno-pedagogiczna dla dzieci  
Adres: ul. Drzewna 13 65-060  
Zielona Góra  
Kontakt: 68 324 16 95, 68 324 75 17  
<http://www.poradniapsychped.bipzi.elonagora.pl>

Poradnia Zdrowia Psychicznego "Pozytywka"  
Adres: Monte Cassino 21B, 65-561  
Zielona Góra  
Kontakt: 459 588 988

Stowarzyszenie Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju  
Adres: ul. Niecała 2g  
65-245 Zielona Góra  
Kontakt: 733 596 197  
[info@psychoterapia.zgora.pl](mailto:info@psychoterapia.zgora.pl)

Zespół Poradni Psychologiczno – Pedagogicznych  
Adres: Czereśniowa 4i 66-400  
Gorzów Wielkopolski  
Kontakt: 95 7320-736

Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom  
Adres: ul. Jelenia 1A 65-001 Zielona Góra  
Kontakt: 68 453 20 00, 515 675 046  
<http://www.probal.zielonagora.pl/>

Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień i Współzależnienia  
Adres: ul. Wazów 36 65-001 Zielona Góra  
Kontakt: 68 325 79 17

Ośrodek Interwencji Kryzysowej  
Adres: ul. Piaskowa 9a 65-204  
Zielona Góra  
Kontakt: 68 324 49 00, 68 328 08 63  
(całą dobę 7 dni w tygodniu)

Ośrodek Profilaktyki i Pomocy Psychiatrycznej "Relacja"  
Adres: ul. Jasna 12/1U 65-470  
Zielona Góra  
Kontakt: 782 614 637  
<https://relacja.zgora.pl>

## INFOLINIA



Infolinia poradni "Pozytywka"  
Kontakt: 459 588 995

Centrum wsparcia dla osób w  
stanie kryzysu psychicznego

LINIA WSPARCIA

Kontakt: 800 70 2222  
bezpłatna infolinia 24/7

Telefon Zaufania dla Ofiar  
Przemocy w Rodzinie pomoc  
psychologiczna

Piaskowa 9e 65-204 Zielona  
Góra

Kontakt: 68 328 08 63  
(całodobowy)

Rzecznik Praw Dziecka –  
dziecięcy telefon zaufania.

Kontakt: 800 121 212  
bezpłatna infolinia



**FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE**

edukacja w woj.lubuskim

# Jak wspierać innych w depresji?

Kiedy starasz się dać wsparcie osobie z depresją, musisz pamiętać, że trzeba zachować umiar i ostrożność. Nie należy działać zbyt szybko i zbyt intensywnie, aby nie przytłoczyć bliskiej osoby. Warto uzgodnić z nią zakres i sposób pomocy.

Małe kroki są ważne - może wystarczy zacząć od 5-minutowego spaceru, a następnie stopniowo go wydłużać. Ważne, aby nie forsować osoby w chorobie, a dopasować aktywność do jej kondycji.

Jeśli chodzi o wyleczenie depresji, należy pamiętać i przypominać, że jest to możliwe i dlatego warto zachować wytrwałość. Trzeba wielokrotnie powtarzać, że choroba nie jest jego winą, a ze wsparciem i pomocą uda się z niej wyleczyć. Należy zachować cierpliwość.

Trzeba również unikać lekceważenia lub ignorowania wypowiedzi osoby w epizodzie depresji na temat myśli samobójczych czy samookaleczeń. Istotne jest, by traktować takie sytuacje bardzo poważnie i informować osoby, które są w stanie udzielić fachowej pomocy.



## Piśmiennictwo

1. American Psychiatric Association, (2013), Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.), Arlington, VA: American Psychiatric Publishing
2. Panasiuk, B., Panasiuk, K., & Panasiuk, A. A. (2018), Zaburzenia depresyjne i afektywne (diagnoza, terapia i profilaktyka), Zeszyty Naukowe Gdańskiej Szkoły Wyższej, 4(21), 49-64
3. World Health Organization, (2021), Mental health of adolescents <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
4. Ambroziak, K., Kołakowski, A., & Siwek, K. (2021), Depresja nastolatków. Jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać, GWP Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne

# 0 Fundacji



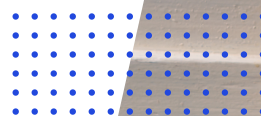
Pogorsząca się sytuacja związana ze zdrowiem psychicznym społeczeństwa zmotywowała nas do spojrzenia na problem od strony zdrowia publicznego, którego niezwykle istotnym i ważnym elementem jest aspekt psychiczny.

Z potrzeby mówienia otwarcie o problemach i osvajania społeczeństwa z tematami zdrowia psychicznego zrodziła się koncepcja Fundacji Nie Widać Po Mnie.

Celem Fundacji jest budowanie świadomości z zakresu zdrowia publicznego z nastawieniem na zdrowie psychiczne i zaburzenia psychospołeczne wśród Polaków, a także wspieranie rodziców, placówek oświatowych i ochrony zdrowia, budowanie świadomości z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz edukacja w zakresie szybkiego reagowania na pojawiające się trudności i kryzysy. Realizujemy Program Polityki Zdrowotnej w zakresie profilaktyki zaburzeń depresyjnych dla dzieci i młodzieży z województwa mazowieckiego na lata 2022-2024

Fundacja obejmuje także swoim wsparciem personel medyczny, organizujemy szkolenia z zakresu wsparcia psychologicznego, wypalenia zawodowego, mobbingu i komunikacji z pacjentem wśród personelu medycznego, który szczególnie teraz zgłasza wypalenie zawodowe i problemy ze zdrowiem psychicznym.

[www.niewidacpomnie.org](http://www.niewidacpomnie.org)





FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE

ISBN 978-83-67802-16-1



9 788367 802161