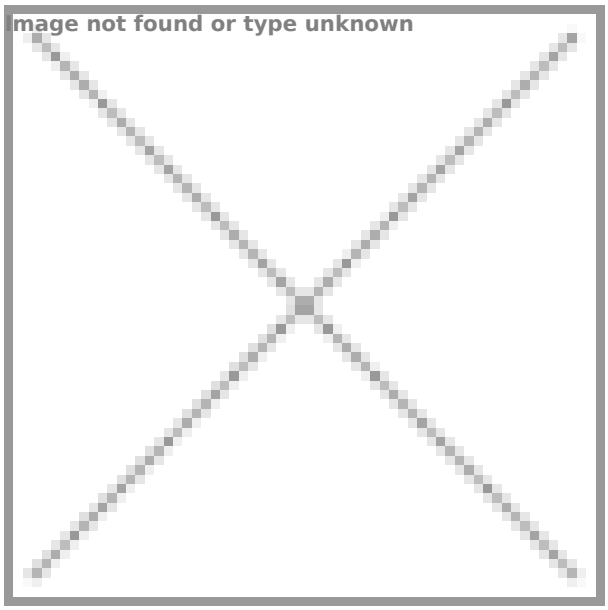
23.02.2024R. - OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ



Korzystając z tego, że 23 lutego, obchodzony jest Dzień Walki z Depresją zachęcamy do krótkiej lektury poniższego tekstu, refleksji i wdrożenia elementów dbania o siebie

Depresja jest poważnym zaburzeniem, które diagnozowane jest u coraz większej liczby ludzi na całym świecie. Według danych WHO w chwili obecnej około 280 mln ludzi zmaga się z tą chorobą. W Polsce liczba osób doświadczających objawów depresyjnych może oscylować około 1 mln 200 tys osób. Depresja jest chorobą śmiertelną, dlatego nie powinno się jej lekceważyć. Szybko wykryta i odpowiednio leczona (farmakoterapia i psychoterapia) zmniejsza cierpienie i trudności nie tylko pacjenta ale także jego otoczenia.

Depresja charakteryzuje się utrzymującym się smutkiem, utratą zainteresowań i przyjemności, zmniejszeniem energii i aktywności, a także negatywnym postrzeganiem siebie i świata. Depresja może mieć różne przyczyny, takie jak: czynniki genetyczne, biochemiczne, biologiczne, środowiskowe, społeczne lub osobiste. Depresja może mieć również różne rodzaje i objawy, w zależności od nasilenia, częstości, czasu trwania i okoliczności występowania.

W myśl zasady, że lepiej zapobiegać niż leczyć warto jest zadbać o właściwą higienę psychiczną. W tym miejscu warto zaznaczyć, że higiena psychiczna, to nie to samo co zdrowie psychiczne. "Higiena psychiczna to działania chroniące zdrowie psychiczne. Dążenie do jak najlepszego stanu umysłu. Jest to pojęcia bardzo szerokie. Zawiera w sobie szereg czynności, które poprawiają funkcjonowanie sfery psychicznej. Od codziennej chwili relaksu, po dbałość o duchowość, poczucie sensu życia i szczęścia''.

Do najważniejszych czynności wchodzących w skład higieny psychicznej można zaliczyć między innymi: pozytywne myślenie, akceptację siebie, realizację pasji, odpoczynek, aktywność fizyczną, medytację, wsparcie społeczne, terapię, edukację i profilaktykę.

Co można zrobić, żeby dbać o higienę psychiczna:

Przede wszystkim dobrze jest POZNAĆ SIEBIE. Postaraj się spojrzeć na siebie obiektywnie – spójrz na siebie tak jak spojrzałbyś na kogoś innego, nie bądź dla siebie zbyt krytyczny, skup się na faktach nie ocenach. Zauważ swoje silne i słabsze strony. Przyjrzyj się codziennym sytuacjom i przeżyciom. Co sprawia Ci radość, co powoduje złość czy smutek? Czy każdego dnia czuje się tak samo? Co sprawia, że nasze odczucia są inne? Jak reagujesz na różne sytuacje i

dlaczego? Skup się na swoich emocjach i zastanów nad ich źródłem. Staraj się świadomie zauważać myśli. Analizuj myśli i emocje na bieżąco poznawaj ich przyczynę, sprawdzaj jaki mają skutek dla Ciebie i innych.

DBAJ O SIEBIE. Znając swoje potrzeby, będziesz mógł zadbać o ich zaspokojenie. Zastanów się jaki jest dla Ciebie najlepszy sposób na zatroszczenia się o siebie. Pomyśl co zrobić by przyjemne emocje pojawiały się częściej, a przykre rzadziej. Jak mógłbyś radzić sobie z lękiem, stresem czy złością?

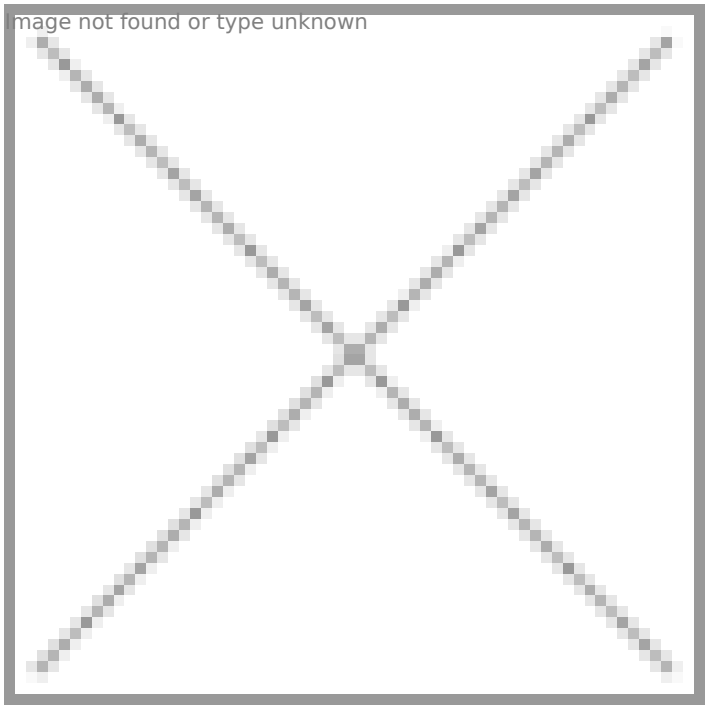
SZANUJ SIEBIE. Na pewno są osoby, które obdarzasz szacunkiem, czemu akurat ich?. Być może czasem traktujesz samego siebie w sposób, w który nigdy nie zachowałbyś się wobec innej osoby, jak myśli dlaczego? Bądź wobec siebie szczery i uczciwy. Chwal siebie za sukcesy, nawet te małe i doceniaj zalety, nie umniejszaj sobie. Z respektem traktuj swoje emocje, myśli i potrzeby.

ZADBAJ O SWOJE OTOCZENIE. Dla utrzymywania higieny psychicznej istotne jest to co nas otacza, ponieważ jest to środowisko, w którym możemy ODPOWCZYWAĆ. Koniecznie znajdź czas dla siebie. Zajmij się swoim hobby, idź na spacer, spotkaj z przyjaciółmi albo poświęć wieczór lekturze dobrej książki. Chwila relaksu pozwoli Ci zregenerować siły i pozytywnie nastawić do życia. Życie w ciągłym biegu męczy, a każdy zawodnik potrzebuje przerwy na regenerację

Higiena psychiczna, mimo że wymagająca czasu i pracy to forma inwestycji w siebie, pomaga zapobiegać nie tylko depresji, ale także innym zaburzeniom psychicznym, poprawia jakość życia, zwiększa poczucie szczęścia i spełnienia, wzmacnia odporność na stres, podnosi samoocenę i pewność siebie, ułatwia nawiązywanie i utrzymywanie pozytywnych relacji z innymi ludźmi.

Proponujemy kilka prostych kroków, które można wykonać, np.:
-zrobić listę rzeczy, które sprawiają Wam radość i zrealizować co najmniej jedną z nich,
-pochwalić siebie samego za coś, co zrobiło się dobrze,
-zadzwonić do kogoś bliskiego i porozmawiać o swoich uczuciach,

Przy tworzeniu tego wpisu wykorzystano źródła ogólnodostępne znajdujące się w Internecie, jednak jeśli masz jakiekolwiek wątpliwości dotyczące swojego zdrowia psychicznego nie bój się zwrócić o wsparcie do specjalisty. Korzystanie z pomocy Psychologa bądź Psychiatry to nie powód do wstydu.



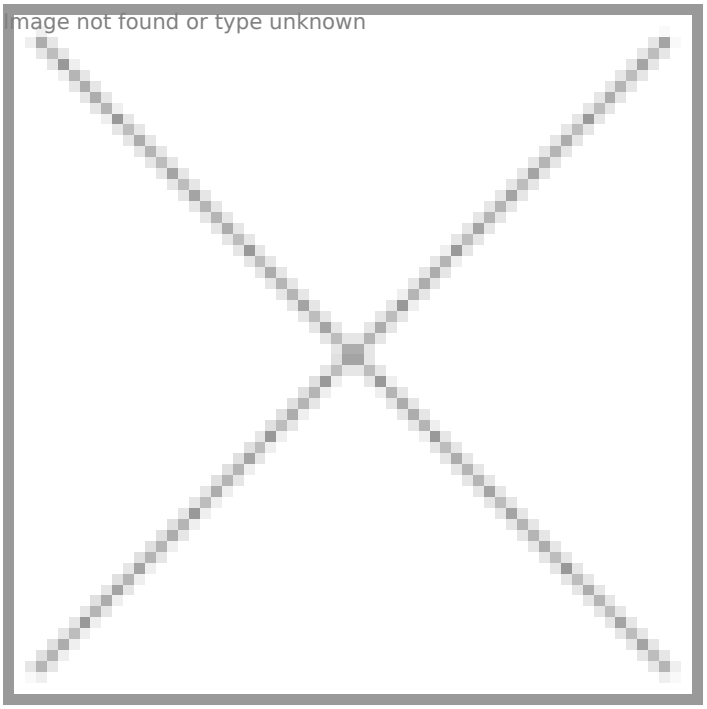


Image not found or type unknown