

## 23.02 - Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją. Depresja ma wiele twarzy. Być może widzisz ją codziennie w lustrze.

Okres studiów to czas nie tylko intensywnego rozwoju intelektualnego, ale także wyjątkowych wyzwań emocjonalnych. W dzisiejszym dynamicznym środowisku młodych ludzi, pełnym wyzwań i presji, zagadnienia związane z zdrowiem psychicznym, stają się coraz bardziej palącym problemem.

W 2019 roku opublikowano wyniki badań [przeprowadzonych na 4500 polskich studentów](#). Zespół naukowców z Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu, po przeprowadzeniu badań wykazał, że aż 73,3% kobiet i 26,7% mężczyzn uzyskało wyniki świadczące o zaburzeniach depresyjnych.

Ponadto, ponad połowa studentów (55,7%) martwiła się o swoją przyszłość, a 12% badanych obawiała się, że w przyszłości nie czeka ich nic dobrego. Blisko ¼ badanych zarzucała sobie nieudolność i popełnianie błędów, a co trzeci badany (33,9%) wskazywał na często doświadczany stan przygnębienia i smutku, z czego 7,5% było stale przygnębionych tak, że uczucie smutku było nie do zniesienia.

Zdecydowana większość (88,3%) badanych nie myślała o samobójstwie. Niestety 61 osób z 4402 osób odpowiadających zadeklarowało, że popełni samobójstwo, gdy będzie do tego odpowiednia sposobność. Mimo że zdecydowana większość osób nie wykazywała zaburzeń depresyjnych, uzyskane wyniki badań były niepokojące, ponieważ potwierdzały tendencję wzrostową w wykrywaniu zaburzeń depresyjnych.

[Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją](#) to doskonały moment do rozmowy o tej trudnej chorobie, okazania wsparcia i zatrzymania się na chwilę, poobserwowania siebie i bliskich. Niestety, dla wielu ludzi depresja nadal jest oznaką słabości, tematem wstydliwym i dlatego zamiatanym pod dywan.

Jak rozpoznać, czy cierpisz na depresję?

Według obowiązującej w [Europie klasyfikacji ICD-10](#) do podstawowych klinicznych **objawów pierwszego epizodu depresyjnego** należą:

- obniżenie nastroju,
- utrata zainteresowania rzeczami, które wcześniej sprawiały radość (anhedonia),
- brak energii i osłabienie.

**Kolejne objawy to:**

- zaburzenia snu (np. wczesne budzenie się, przebudzenia w nocy, kłopoty z zaśnięciem, bezsenność),
- myśli samobójcze,

- problemy z pamięcią i koncentracją,
- utrata wiary w siebie i pozytywnej samooceny,
- spowolnienie psychoruchowe (rzadziej pobudzenie),
- zmiany łaknienia i masy ciała (częściej jest zmniejszenie apetytu niż jego zwiększenie, rzadsze odczuwanie głodu).



Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

## Depresja – objawy



Brak energii



Izolacja



Brak koncentracji



Smutek



Napady złości



Brak apetytu



Problemy ze snem



Poczucie winy



Myśli samobójcze



Nadużycie alkoholu i narkotyków

Rozmawiaj ze swoimi bliskimi, [stan obniżonego nastroju](#) i niedyspozycji nie jest powodem do wstydu a twoi bliscy mogą pomóc ci zdiagnozować chorobę na wcześniejszym etapie. Obserwuj jednocześnie swoich rówieśników i w razie potrzeby zaproponuj rozmowę i pomoc.

## Co może zapoczątkować depresję wśród studentów?

Najczęstszymi czynnikami stresowymi mogącymi wywołać depresję lub jej epizody wśród młodych ludzi mogą być:

- przytłaczający nadmiar pracy i obowiązków, wynikający z łączenia obowiązków studenckich i pierwszej pracy
- presja wynikająca z rozpoczęcia dorosłego życia, opuszczenie domu rodziców
- zakończenie związku,
- inne: utrata pracy, wypadek, utrata sprawności.

## Gdzie szukać pomocy?

Wsparcie czeka – nie jesteś sam. Pamiętaj, że im szybciej zgłosisz się po pomoc, tym większa szansa na poprawę Twojego zdrowia! Jeśli rozpoznajesz u siebie symptomy depresji możesz:

W ramach NFZ możesz umówić się do **lekarza psychiatry bez skierowania**. Oto jak znaleźć odpowiednie placówki:

[Psychiatra na NFZ](#)

[Mapa punktów pomocy](#)

Dodatkową opcją są wizyty prywatne, jednak ich cena waha się od 120 zł do nawet 400 zł. Lekarz psychiatra będzie w stanie ocenić powagę sytuacji i zalecić odpowiednią terapię.

Jeśli masz myśli samobójcze i planujesz zrobić sobie krzywdę (lub obserwujesz to u innej osoby), **wezwił pogotowie (numer alarmowy 112 lub 999)**. Wezwanie karetki do osoby, której życie jest realnie zagrożone z powodu zaburzeń lub choroby psychicznej, nie różni się niczym od innych sytuacji, w których zwracamy się o pomoc do pogotowia.

## Dedykowane infolinie *antydepresyjne*

Sprawdź, jaki numer warto *wykręcić*.

Nazwa	Numer telefonu	Kiedy czynny?
Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji	22 594 91 00	od środy do czwartku, 17.00-19.00
Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym	116 111	7 dni w tygodniu, całą dobę
ITAKA – Telefon Zaufania Młodych	22 484 88 04	od poniedziałku do soboty, 12:00-20:00

Młodzieżowy Telefon Zaufania	192 88	od poniedziałku do piątku, 15:00-19:00
Wsparcie psychologiczne osób trudności z powodu zaburzeń lękowych	22 270 11 65	od poniedziałku do czwartku, 18:00-21:00