



# Depresja

Depresja dotyka jedną na cztery osoby w Stanach Zjednoczonych i ma wiele różnych przyczyn. Depresji nie powoduje słabość osobista, lenistwo, ani brak siły woli.

## Przyczyny Depresji

**Częste przyczyny depresji to:**

- Brak równowagi chemicznej w mózgu.
- Predyspozycje genetyczne – depresja może występować w rodzinie jako choroba dziedziczna.
- Wydarzenia w życiu osobistym, typu utrata pracy.
- Efekty uboczne pewnych leków, narkotyków, alkoholu lub choroby.

## Symptomy Depresji

**Jeżeli zauważasz u siebie kilka z poniższych symptomów przez dłuższy okres czasu i sprawia to, że Twoja codzienna rutyna staje się niezwykle trudna, możesz mieć depresję:**

- Brak zainteresowania lub przyjemności z rzeczy, które w przeszłości sprawiały Ci przyjemność.
- Uczucie smutku lub pustki.
- Skłonność do płaczu lub płacz bez powodu.
- Uczucie zmęczenia oraz spowolnienia, lub niezdolność usiedzenia w miejscu.
- Uczucie braku wartości lub winy.
- Przyrost lub utrata wagi.
- Myśli o śmierci lub samobójstwie.
- Problemy z myśleniem, pamięcią lub skupieniem.
- Problemy z zasypianiem lub ciągła ospałość.

## Leczenie Depresji



Depresja może być kontrolowana doradztwem psychologicznym, lekami a nawet zmianami w stylu życia.

Leki przeciwdepresyjne mogą być przepisane w pewnych wypadkach, aby wspomóc leczenie niektórych symptomów depresji.



Jeżeli zaczniesz wpadać w depresję, znajdź jedno zajęcie (lista na następnej stronie) i skup się na nim.

# Co Mogę Zrobić Aby Czuć Się Dobrze

## Trzymaj się swojego planu leczenia

- Bierz przepisane leki codziennie. 
- Bierz udział w doradztwie psychologicznym.
- Dotrzymuj wizyt lekarskich. 
- Zadawaj pytania swojemu lekarzowi.



## Dobrze się odżywiaj, ćwicz i śpij

- Wybierz się na przejażdżkę rowerową lub spacer.
- Jedz więcej owoców i warzyw. 
- Unikaj alkoholu.
- Pij dużo wody. 
- Śpij co najmniej 8 godzin każdej nocy.

## Utrzymuj relacje i związki pełne wsparcia

- Codziennie rozmawiaj z przyjaciółmi.
- Uczęszczaj na zaplanowane wydarzenia.
- Wstąp do grupy wsparcia.
- Wychodź z domu co najmniej raz dziennie.
- Udzielaj się charytatywnie.

## Znajdź czas na przyjemności oraz duchowe zajęcia

- Medytuj lub módl się. 
- Zajmuj się swoim hobby.
- Załóż pamiętnik.
- Słuchaj muzyki. 

## Źródła Pomocy

**NAMI-GC (National Alliance on Mental Illness of Greater Chicago) jest stowarzyszeniem poświęconym polepszaniu jakości życia ludzi dotkniętych przez depresję.**

Dzwoń pod numer (312) 563-0445 Poniedziałek-Piątek, 10am-5pm po natychmiastową pomoc.  
Dzwoń pod numer (312) 563-0445 po ogólne informacje na temat grup wsparcia oraz wydarzeń.

**Jeżeli znasz kogoś kto jest w bezpośrednim niebezpieczeństwie z powodu myśli, planów lub zamiarów samobójczych, zadzwoń pod numer 911.**

Jeżeli nie istnieje bezpośrednie niebezpieczeństwo, zadzwoń pod jeden z następujących numerów, czynnych 24 godziny na dobę:

1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)

1-800-273-TALK (1-800-273-8255)