



Depresja

PORADNIK PSYCHOLOGICZNY

Wyobraź sobie, że życie nagle spowija mgła. Droga przed Tobą jest niejasna, światło przygasa, a każdy krok wymaga wysiłku.

.Nie wszystkie mgły wyglądają tak samo: czasem są ciche i niemal niewidoczne, czasem pobudzają i rozdrażniają, czasem przychodzą sezonowo albo w wyniku choroby.

Mgła nie oznacza, że droga znikła. Oznacza tylko, że trzeba działać ostrożnie i szukać wsparcia!



Co pomoże mi ocenić czy to już depresja?

Skala Depresji Becka – mała mapa mgły

Beck Depression Inventory (BDI) to narzędzie samooceny, które pomaga zmierzyć intensywność depresji. Nie stawia diagnozy, ale pokazuje, gdzie mgła jest gęstsza. Można go wypełnić samodzielnie, a wynik wykorzystać jako punkt wyjścia do rozmowy ze specjalistą. Wskazuje na obszary, które warto omówić w terapii lub u psychiatry (nastrój, zmęczenie, poczucie winy, myśli samobójcze).

Jak jej szukać?

⇒ Wpisz w wyszukiwarce: „Skala Depresji Becka” lub „BDI test”

- Wybieraj strony:
 - poradni zdrowia psychicznego,
 - uczelni lub instytucji medycznych,
 - portali psychologicznych.

⇒ Unikaj stron, które:

- obiecują „pewną diagnozę”,
- wymagają podania danych osobowych,
- interpretują wynik bez wyjaśnienia ograniczeń skali.

⇒ Jak korzystać ze skali?

- Skala składa się z 21 pytań.
- Każde pytanie ma 4 odpowiedzi (0–3 punkty).
- Odpowiadaj, odnosząc się do ostatnich 2 tygodni.
- Zsumuj punkty zgodnie z instrukcją.



Depresja może mieć różne nasilenie – od łagodnych objawów po stan zagrożenia życia. Wybór formy pomocy zależy od czasu trwania objawów, ich nasilenia oraz bezpieczeństwa osoby.



Kiedy do psychiatry?

Psychiatra jest lekarzem, który w razie potrzeby wdraża leczenie farmakologiczne.

Zgłoś się do psychiatry, gdy:

- obniżony nastrój i brak energii utrudniają codzienne funkcjonowanie,
- występują zaburzenia snu, apetytu lub koncentracji,
- depresja nawraca lub się pogłębia,
- pojawiają się myśli rezygnacyjne („nie chce mi się żyć”),
- psychoterapia nie przynosi poprawy.

Psychiatra może zalecić leki, psychoterapię lub leczenie łączone.

Kiedy psychoterapia?

Psychoterapia pomaga zrozumieć przyczyny depresji, zmienić destrukcyjne schematy myślenia i zapobiegać nawrotom.

Jest szczególnie wskazana, gdy:

- depresja ma łagodne lub umiarkowane nasilenie,
- objawy są związane ze stresem, stratą, relacjami lub niską samooceną,
- chcesz nauczyć się radzenia sobie z emocjami,
- stosujesz leki i potrzebujesz dodatkowego wsparcia.



Kiedy szpital psychiatryczny?

Hospitalizacja jest konieczna, gdy zagrożone jest zdrowie lub życie.

Natychmiast szukaj pomocy, gdy:

- pojawiają się myśli samobójcze z planem lub doszło do próby samobójczej,
- pojawiają się fałszywe przekonania lub „słyszenie / widzenie” rzeczy, których inni nie doświadczają,
- osoba nie je, nie pije lub nie jest w stanie zadbać o siebie
- objawy są bardzo ciężkie i szybko się nasilają
- leczenie ambulatoryjne nie działa

Szpital zapewnia całodobową opiekę, bezpieczeństwo i stabilizację stanu psychicznego.



Jak pomóc sobie w depresji?



Dobry dzień

- **Nazwij** - zauważ, że coś się dzieje, nie bagatelizuj zmian w nastroju czy energii.
- **Przestrzegaj zaleceń** przekazanych od specjalistów.
- **Rozszerz percepcję światła** - hobby, muzyka, krótkie spacery, kontakt z naturą.
- **Szukaj neutralnych bodźców** - serial, podcast, audiobook – nie muszą „cieszyć”.
- **Małe kroki codzienności** - regularne posiłki, sen, krótki ruch, kontakt z przyjacielem.
- **Nie podejmuj ważnych decyzji w tym czasie** - odłóż je na lepszy moment.
- **Bądź dla siebie życzliwy/a** - depresja zniekształca myślenie. To, co myślisz o sobie w chorobie, nie jest obiektywną prawdą.
- **Daj sobie czas** - poprawa przychodzi stopniowo. Leczenie działa, ale wymaga cierpliwości.



Trudniejsze chwile



- **Nie zostawaj z tym sam/a** - rozmowa z bliską osobą.
- **Rób małe kroki** - nie zmuszaj się do „bycia produktywnym”. Nawet wstanie z łóżka czy przysznic to sukces.
- **Ustal minimum dnia** - np. wstać, zjeść jeden posiłek, umyć zęby. To wystarczy.
- **Ustaw przypomnienia** - na jedzenie, leki, sen.
- **Ustal bezpieczeństwo** - jeśli pojawiają się myśli o skrzywdzeniu siebie, natychmiast kontakt z linią kryzysową lub specjalistą.

Jak pomóc bliskiemu w depresji?

1. Zrozumienie i akceptacja

- Depresja to choroba, nie lenistwo ani udawanie!
- Powstrzymaj się od krytyki i porad typu „weź się w garść”.
- Akceptuj emocje bliskiego – nawet jeśli wydają się irracjonalne.

2. Kontakt i obecność

- Bądź obecny/a, nawet jeśli bliski milczy – sama obecność daje poczucie bezpieczeństwa.
- Słuchaj więcej niż mówisz – pozwól bliskiemu wyrazić uczucia bez oceniania.
- Regularny kontakt – krótka wiadomość, telefon czy wspólny spacer.

3. Wspieranie codzienności

- Pomagaj w małych krokach – np. w przygotowaniu posiłku, wyjściu na spacer, organizacji dnia.
- Nie przejmuj całkowicie odpowiedzialności – zachęcaj do drobnych samodzielnych działań.

4. Bezpieczeństwo

- Zwracaj uwagę na sygnały kryzysowe – myśli samobójcze, autoagresja, nagła izolacja.
- W razie zagrożenia życia – natychmiast kontakt z linią kryzysową lub szpitalem.

5. Informacja i edukacja

- Dowiedz się o depresji – lepiej zrozumiesz objawy i leczenie.
- Nie oczekuj natychmiastowych zmian – depresja wymaga czasu i cierpliwości.

6. Własne granice i wsparcie

- Zadbaj o siebie – „dobry ratownik to żywy ratownik”!
- Nie wstydź się prosić o pomoc dla siebie – psycholog, terapeuta, grupa wsparcia.
- Znajdź czas na odpoczynek i przyjemności – pozwala uniknąć wypalenia emocjonalnego.

7. Wspólne działania

- Ustalcie realistyczny plan dnia – małe kroki, np. wstać, zjeść posiłek, krótki spacer.
- Utrzymuj rutynę i strukturę – pomaga stabilizować nastrój.
- Chwal każdy sukces, nawet najmniejszy – np. wyjście na świeże powietrze czy rozmowa z kimś.

Jeśli doświadczasz niepokojących objawów lub po przeczytaniu tego poradnika w Twojej głowie pojawiły się pytania, wątpliwości albo potrzeba rozmowy, zgłoś się do psychologa pracującego na uczelni.

**INFORMACJA: PSYCHOLOG@IGNATIANUM.EDU.PL
BUDYNEK GŁÓWNY UIK, POKÓJ 311
ROZMOWY SĄ ANONIMOWE I DARMOWE.**

ZAPISZ SIĘ:



Czekamy na Ciebie!