



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# 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.

Ważne!

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

## 1. 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 wyszukiwarkę: „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.**



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



### 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 samoocena,
- chcesz nauczyć się radzenia sobie z emocjami,
- stosujesz leki i potrzebujesz dodatkowego wsparcia.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



## 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.

## 2. Jak pomóc sobie w depresji?

### W 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 spacer, 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 prysznic to sukces.
- **Ustal minimum dnia** – np. wstać, zjeść jeden posiłek, umyć zęby. To wystarczy.
- **Ustaw przypomnienia** – na jedzenie, leki, sen.
- **Ustal bezpieczeństwo** – jeśli pojawią się myśli o skrzywdzeniu siebie, natychmiast kontakt z linią kryzysową lub specjalistą.



### 3. 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.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Ważne!

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](mailto:psycholog@ignatianum.edu.pl)

**Budynek Główny UIK, pokój 209.**

Rozmowy są anonimowe i darmowe.

**ZAPISZ SIĘ!**

**Czekamy na Ciebie!**