

DEPRESJA

ukryty ciężar



350 mln

ludzi na świecie żyje z depresją

prawie 1 milion

osób odbiera sobie życie każdego roku

ŹRÓDŁO: WHO





20 %

pracujących Polaków
cierpi na depresję...

Problemy natury psychicznej wśród pracowników



Lęk



Depresja



Wypalenie
zawodowe



Symptomy depresji

avignon



Utrata zainteresowania tym,
co sprawiało radość, przyjemność



Uczucie smutku, beznadziejności
lub zmartwienia



Uporczywe zmęczenie



Ciągłe poczucie winy lub
poczucie bezwartościowości



Złość, rozdrażnienie,
poirytowanie



Myśli samobójcze

Symptomy depresji



Problemy z koncentracją
i problemy z podejmowaniem
decyzji



Problemy ze snem – bezsenność
lub nadmierna senność



Ruminacje - nawracające
negatywne myśli o sobie,
o świecie, o przyszłości



Problemy z apetytem:
nadmierny lub brak



Wyłączenie z życia,
izolacja społeczna



Ból bez wyraźnej przyczyny

Czynniki ryzyka wystąpienia depresji



Genetyczne
predyspozycje



Stres



Traumatyczne
przeżycia



Alkohol



Fakty o depresji

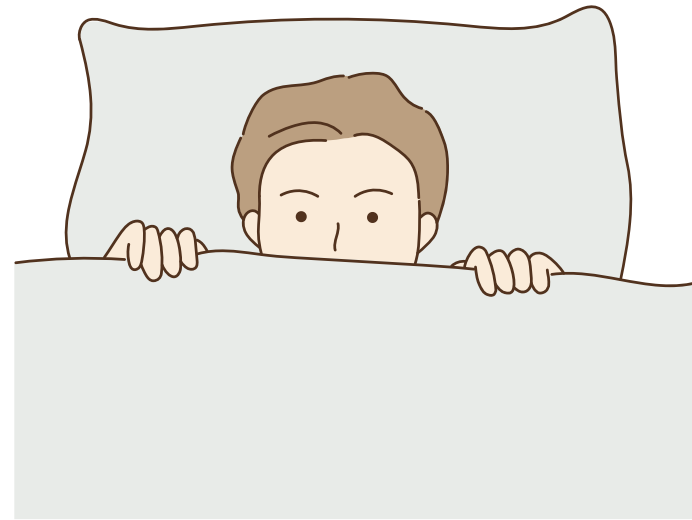


- Depresja może prowadzić do śmierci.
- Na depresję cierpi więcej kobiet niż mężczyzn.
- Depresja wpływa negatywnie na układ odpornościowy i może być przyczyną innych chorób.
- Istnieją skuteczne metody wzmacniania organizmu i przeciwdziałania epizodom depresyjnym.
- Ciepło i światło pomaga w depresji.
- Depresja jest często powiązana z innymi problemami medycznymi
- Depresja może być powiązana ze zdrowiem jelit.
- Ludzie z depresją wcale nie muszą na takich wyglądać.
- Depresja może wpływać na obniżenie popędu seksualnego.
- Mózg człowieka w depresji wygląda inaczej.

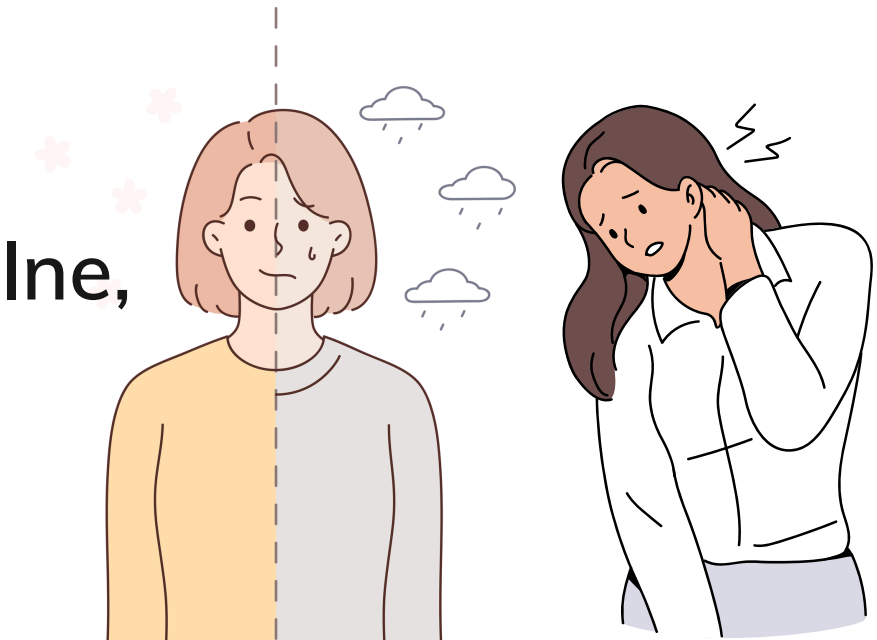
Negatywne skutki depresji



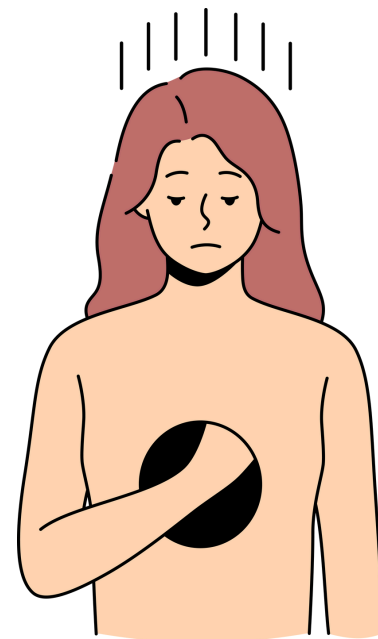
➤ Nieobecności
w pracy



➤ Koszty emocjonalne,
objawy fizyczne



➤ Ryzyko
popętnienia
samobójstwa



➤ Pogorszenie
funkcjonowania
zawodowego



Sposoby radzenia sobie z depresją



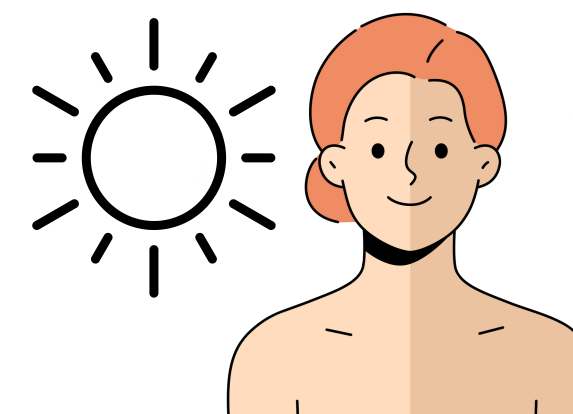
ZWIĄZEK, RELACJE

Zadbaj o relacje, dotykaj się z innymi (produkcja oksytocyny)



SEN

Zadbaj o regularny sen
min. 7-9 godzin snu



SŁOŃCE

W ciągu dnia wychodź na zewnątrz,
korzystaj ze słońca, nawet zimą



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Idź na spacer! Nawet 30 min
ruchu poprawi nastrój



HOBBY

Zadbaj o to by mieć hobby,
buduj ważne filary życia

Sposoby radzenia sobie z depresją



REGENERACJA

Rób rzeczy, które czujesz,
że Cię regenerują



ZMIANA OTOCZENIA

Zmiana perspektywy, zdrowy
dystans do problemów czasami
wymaga zmiany otoczenia



PROFESJONALNE WSPARCIE

Skonsultuj swoje objawy
z psychologiem, psychoterapeutą
lub psychiatrą



ŚMIECH, RADOŚĆ

Dbaj o relacje,
które Cię bawią



ZDROWA DIETA

Jedzenie bogate w substancje
produkujące dopaminę: (owsianka,
banany, daktyl, gorzka czekolada, łoś, ciecierzyc, warzywa: ziemniaki, brokuły)



Ocena samopoczucia

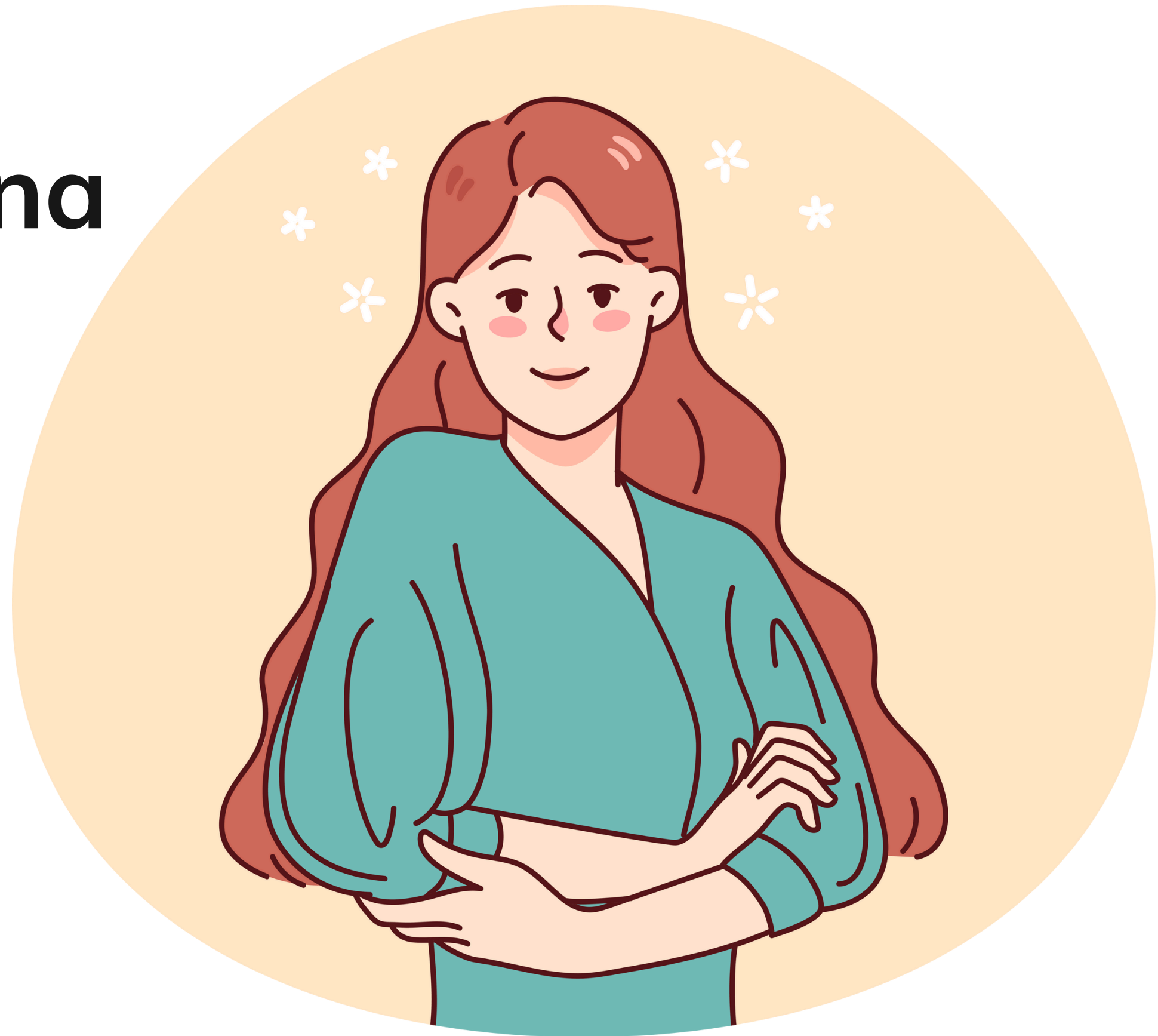
Każdy we własnym zakresie może dokonać oceny samopoczucia w wybranym okresie czasu ostatniego tygodnia lub ostatniego miesiąca.

Test BECKA – jest to skalą samooceny, która służy do przesiewowego rozpoznawania u siebie objawów depresji.

Należy Pamiętać, że **jest to tylko narzędzie pomocnicze, nie zastępuje wizyty u specjalisty!**

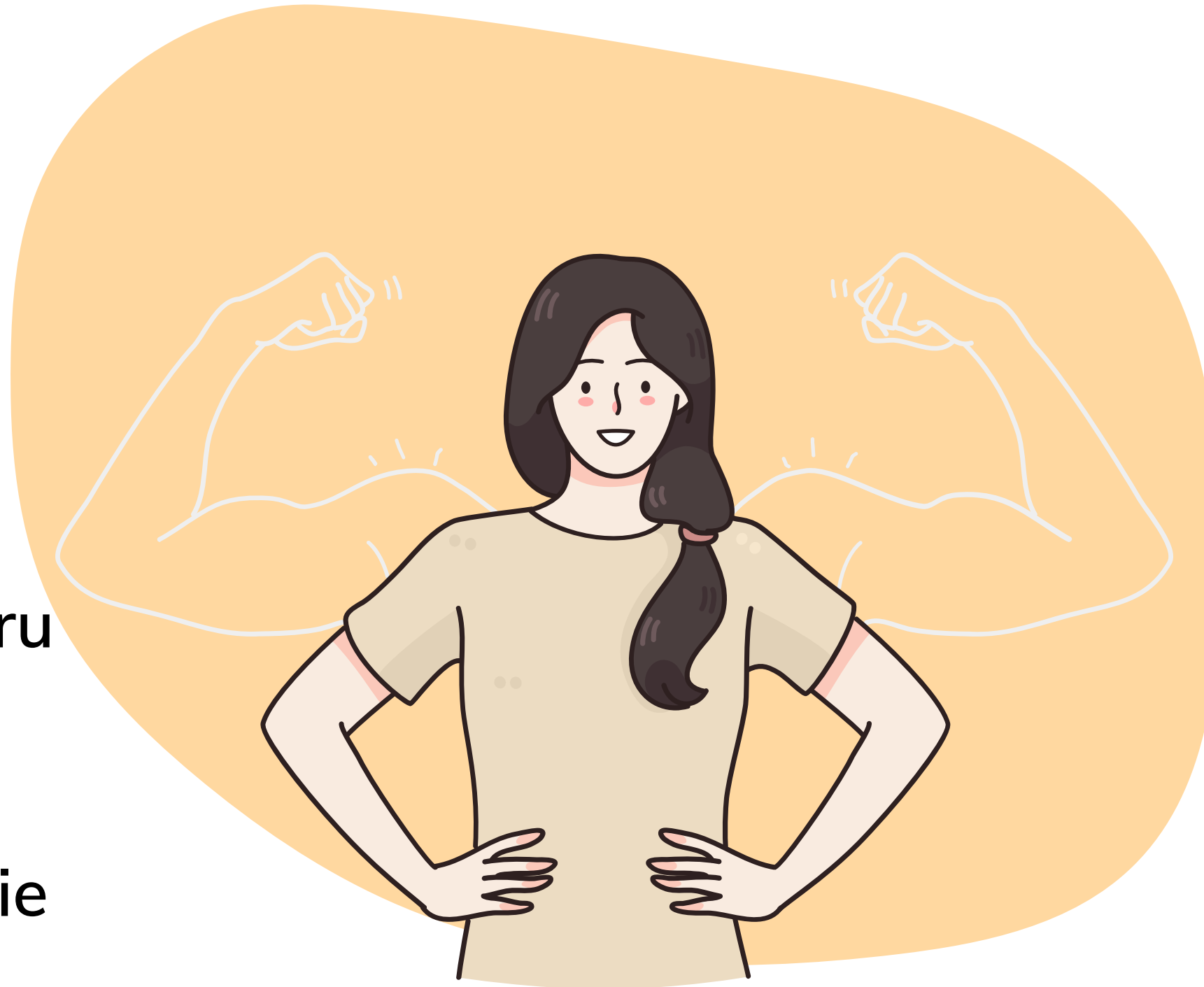
Odporność psychiczna ma znaczenie

Budując odporność psychiczną
możesz lepiej radzić sobie
z przeciwnościami losu
i z konsekwencjami traumy.



Co buduje odporność?

- Współczucie
- Uważność
- Uczenie się
- Siła charakteru
- Wdzięczność
- Wiara w siebie



- Spokój
- Motywacja
- Bliskość
- Odwaga
- Aspiracja
- Szczodrość

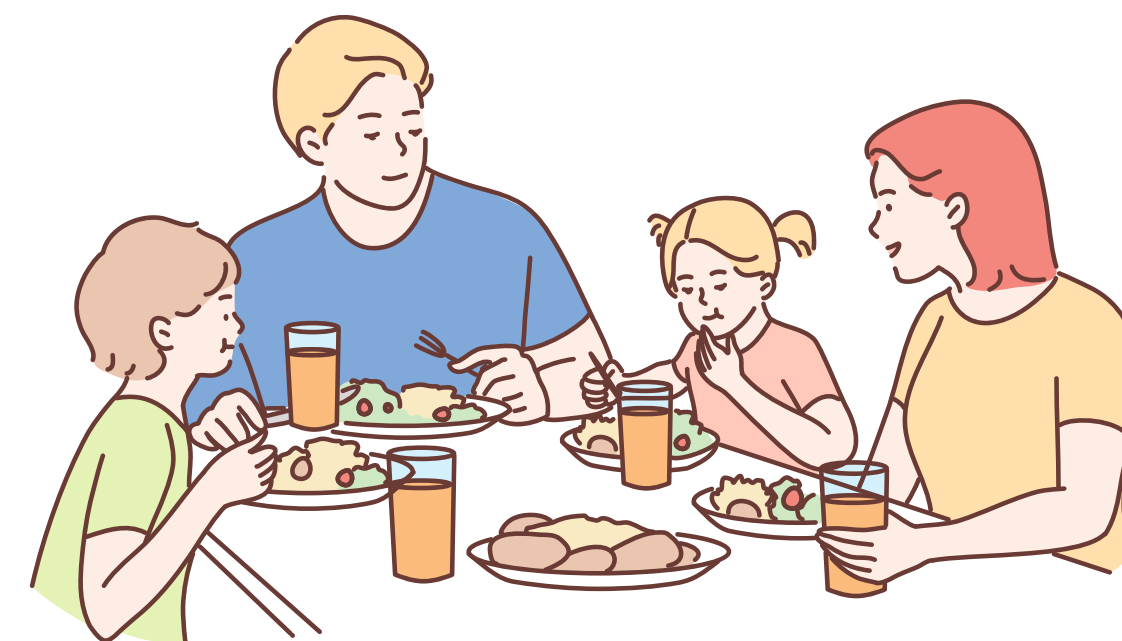
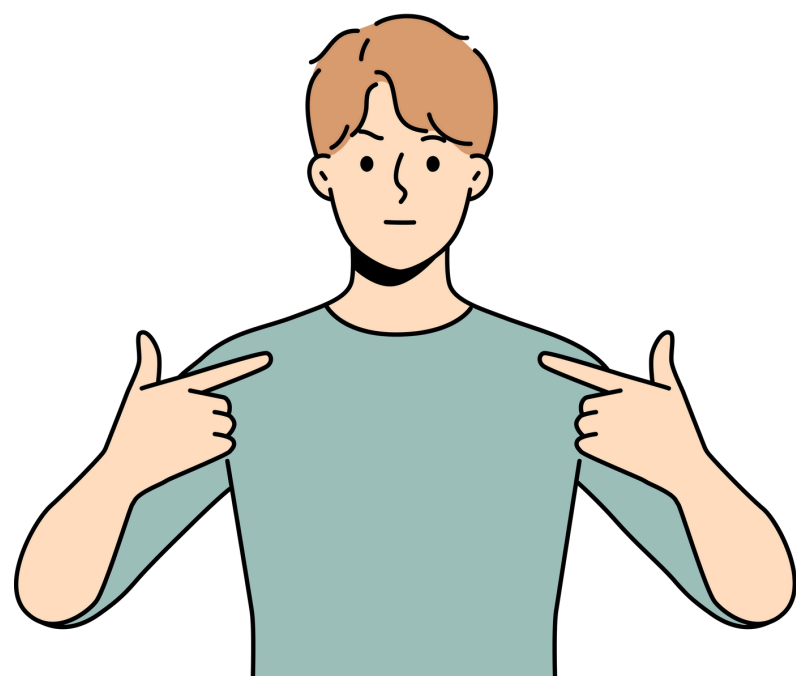
Buduj swoją odporność psychiczną z wykorzystaniem czynników:

avīgon

➤ Indywidualnych

➤ Zewnętrznych

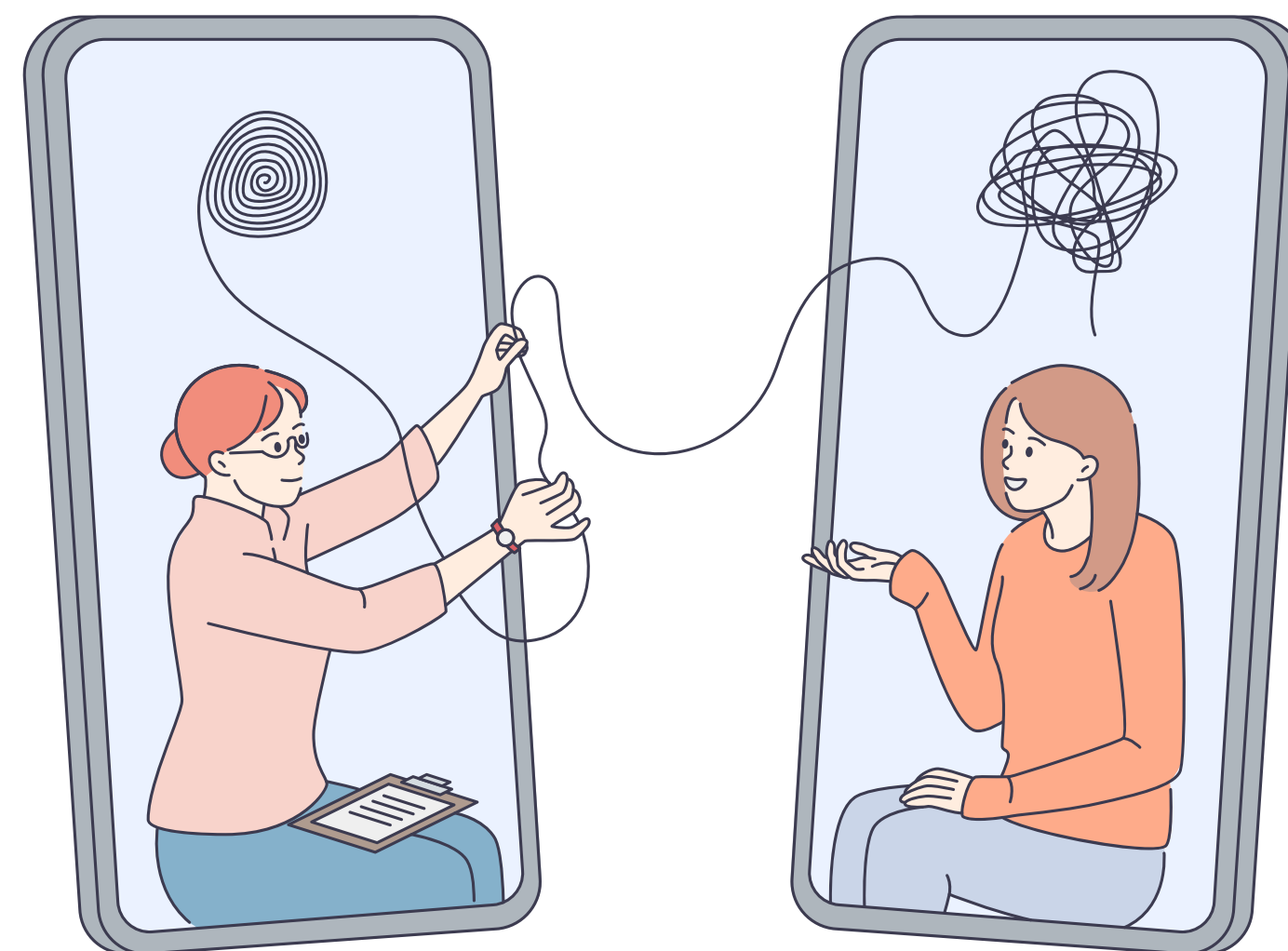
➤ Rodzinnych



Profesjonalne wsparcie w leczeniu depresji



W terapii depresji stosujemy przede wszystkim psychoterapię polegającą na spotkaniach z wykwalifikowanym psychoterapeutą.





Rekomendowani specjaliści



mgr Małgorzata Ludwiczek

Psycholog, Psychoterapeuta, Psycholog kliniczny, Trener, Life Coach

<https://avigon.pl/specjalista/malgorzata-ludwiczek>



mgr Agnieszka Sprawka

Psycholog, Psychoterapeuta, Seksuolog, Psycholog młodzieży, Terapeuta uzależnień, Psychodietetyk, Doradca zawodowy

<https://avigon.pl/specjalista/agnieszka-sprawka>



mgr Magdalena Galus

Psycholog, Terapeuta, Interwent kryzysowy, Psycholog dziecięcy, Psycholog młodzieży, Pedagog, Coach kryzysowy, Life Coach

<https://avigon.pl/specjalista/magdalena-galus>



mgr Lidia Jabłońska

Psycholog, Psychoterapeuta, Terapeuta, Psycholog dziecięcy, Psycholog młodzieży, Terapeuta uzależnień

<https://avigon.pl/specjalista/lidia-jablonska-0>



mgr Dobrosława Brzostowska

Psycholog, Psychoterapeuta, Psycholog biznesu, Doradca zawodowy, Life Coach

<https://avigon.pl/specjalista/dobroslaw-brzostowska>



mgr Małgorzata Kmita

Psycholog, Coach, Terapeuta, Trener

<https://avigon.pl/specjalista/malgorzata-kmita>

Masz wątpliwości,
czy potrzebujesz wsparcia specjalisty?

Skontaktuj się z nami!
Pomożemy Ci.



Kontakt email lub telefoniczny
+48 669 011 799 / +48 784 603 806
wsparcie@avigon.pl

<https://avigon.pl>

