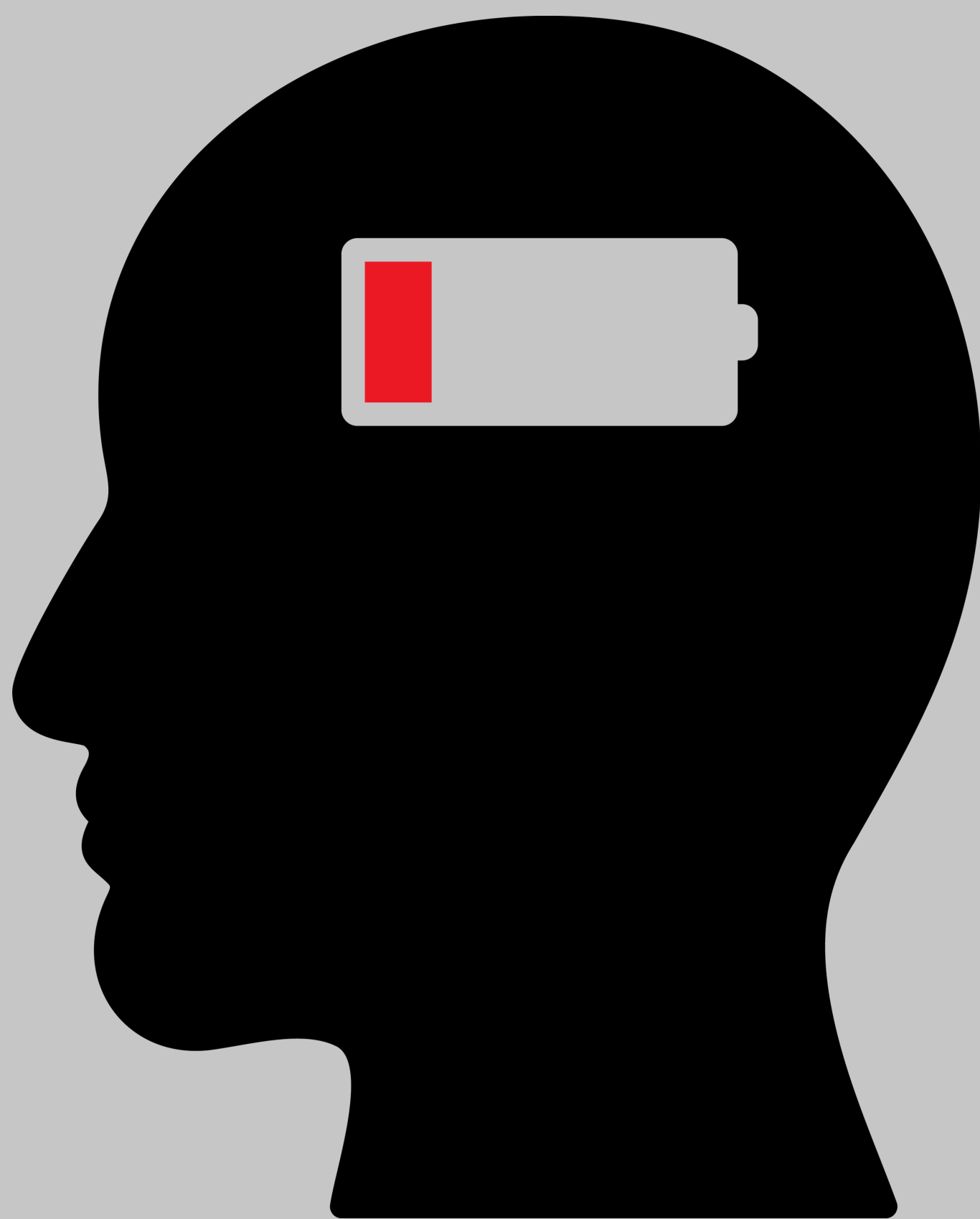
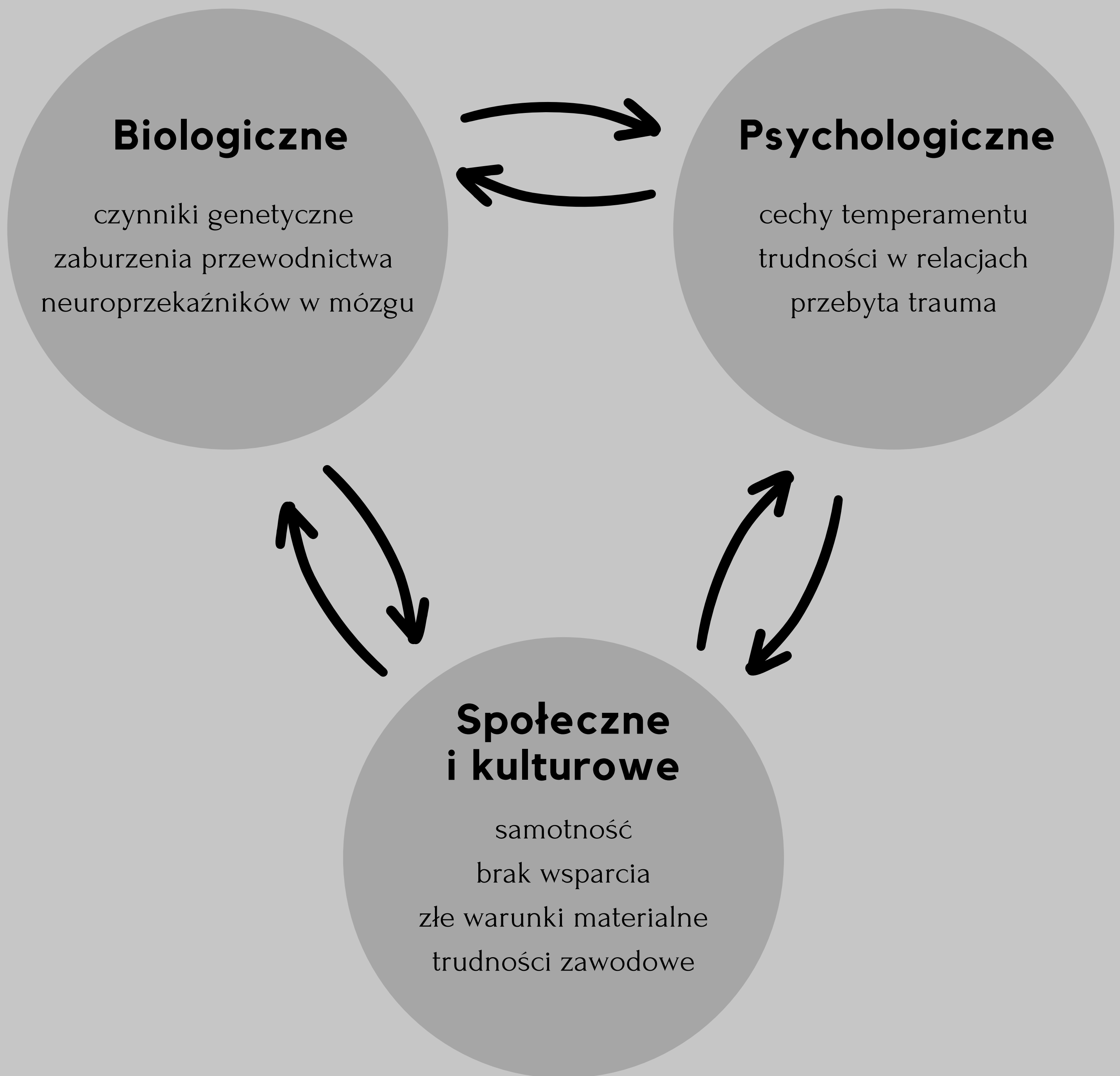

Światowy Dzień Walki z Depresją



23.02.2026 r.

Przyczyny depresji



Zwykle czynniki te występują jednocześnie i wzajemnie na siebie oddziałują.

Symptomy* depresji

LĘK I/LUB DYSFORIA

lęk napadowy, lęk wolno płynący
gniew, rozdrażnienie, drażliwość

OBNIŻENIE TEMPA PROCESÓW PSYCHICZNYCH

spowolnienie tempa myślenia
osłabienie pamięci
spowolnienie ruchowe

ZABURZENIA TREŚCI MYŚLENIA

negatywna ocena siebie
pesymistyczna wizja przyszłości

OBNIŻENIE NASTROJU

przygnębienie, smutek, zubożenie
niezdolność odczuwania emocji

OBJAWY SOMATYCZNE

bóle głowy, brak apetytu
nieprawidłowe funkcjonowanie
układu pokarmowego

ZABURZENIA SNU

skrócenie snu nocnego
wybudzanie się, spłycenie snu
zwiększona potrzeba snu

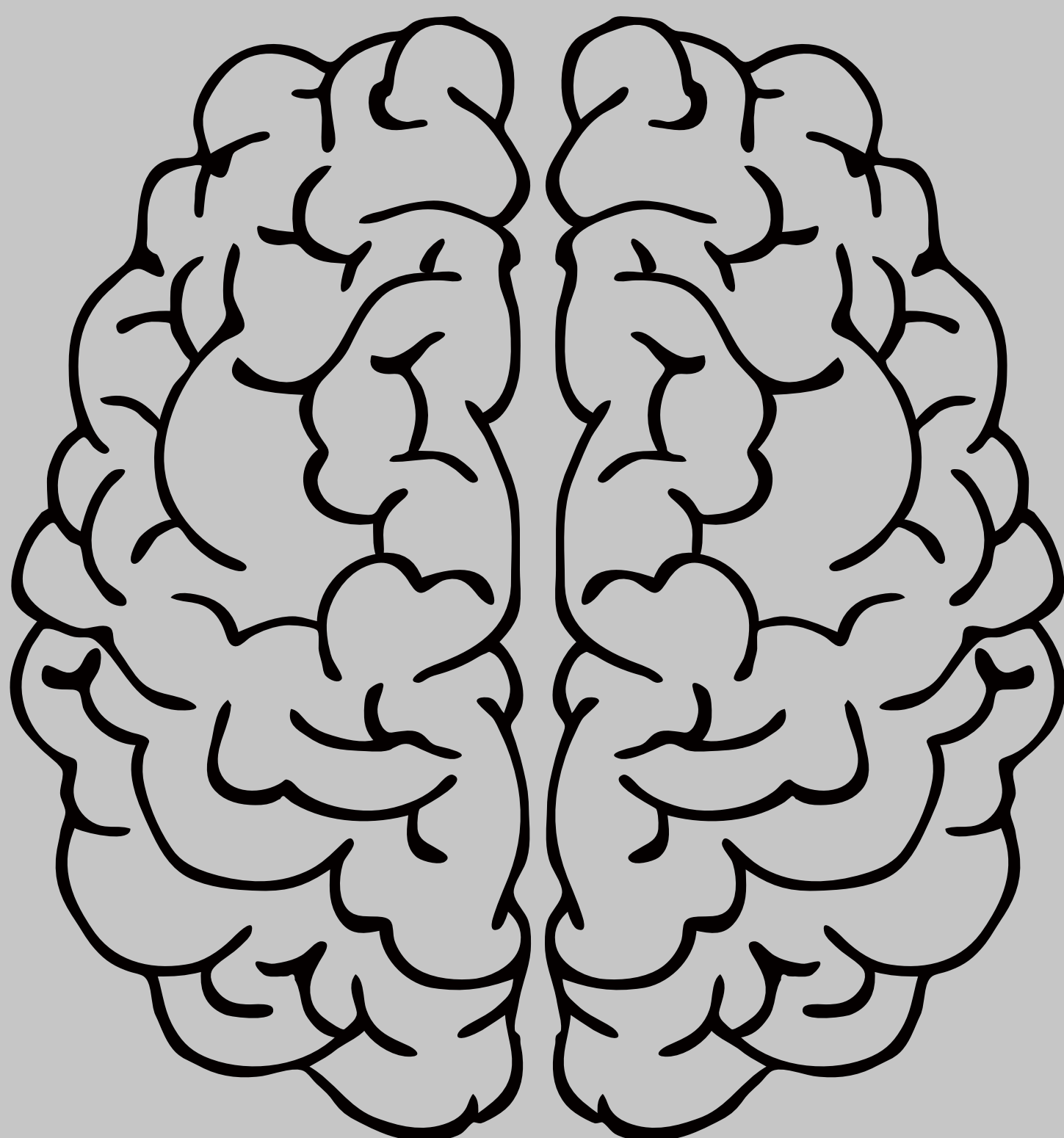
ZABURZENIA FUNKCJONOWANIA SPOŁECZNEGO

zaniedbywanie obowiązków
szkolnych/zawodowych
wycofanie z relacji społecznych

* Lista obejmuje symptomy najczęściej obserwowane wśród osób z rozpoznaniem depresji. Nie wszystkie symptomy muszą być obecne, by postawić diagnozę.

Nastrój, spostrzeganie, myślenie, samoocena, motywacja, zachowanie, procesy somatyczne w depresji:

- objawy w wymienionych obszarach mogą występować z różnym nasileniem;
- różne mogą być ich liczba, treść, uwarunkowania;
- różne mogą być przebieg i parametry czasowe (epizod, depresja z manią, nawracająca, przewlekła, naprzemienna).



Symptomy depresji a wiek

WCZESNE DZIECIŃSTWO (DO 3 R.Ż.)

zaburzenia łaknienia | moczenie się
obniżenie nastroju | lęk separacyjny
pobudzenie psychoruchowe, niepokój



ŚREDNIE DZIECIŃSTWO (3-6 R.Ż.)

objawy bólowe | zaburzenia snu | zaburzenia łaknienia | moczenie się
uczucie znudzenia | obniżenie nastroju | drażliwość | lęk separacyjny
lęk przed niepowodzeniem | negatywny obraz siebie | perfekcjonizm

PÓŹNE DZIECIŃSTWO (7-11 R.Ż.)

objawy bólowe | zaburzenia snu | zaburzenia łaknienia | przewlekłe zmęczenie
uczucie znudzenia | obniżenie nastroju | labilność nastroju | trudności szkolne
lęk separacyjny | lęk przed niepowodzeniem | zachowania agresywne negatywny
obraz siebie | poczucie winy | izolacja społeczna



PREADOLESCENCJA (10-12 R.Ż.)

objawy bólowe | zaburzenia snu | przewlekłe zmęczenie | uczucie znudzenia
obniżenie nastroju | labilność nastroju | trudności szkolne | pobudzenie
psychoruchowe, niepokój | lęk przed niepowodzeniem | samouszkodzenia
zachowania agresywne | negatywny obraz siebie | perfekcjonizm
poczucie winy | negatywny obraz ciała | izolacja społeczna



ŚREDNIA FAZA ADOLESCENCJI (13-16 R.Ż.)

objawy bólowe | zaburzenia snu | zaburzenia łaknienia | przewlekłe zmęczenie
obniżenie nastroju | drażliwość | poczucie beznadziejności | trudności szkolne
pobudzenie/spowolnienie psychoruchowe, niepokój | samouszkodzenia
myśli samobójcze | zachowania agresywne | negatywny obraz siebie
negatywny obraz ciała | izolacja społeczna



PÓŹNA FAZA ADOLESCENCJI (17-19 R.Ż.)

objawy bólowe | zaburzenia snu | przewlekłe zmęczenie | obniżenie nastroju
poczucie beznadziejności | trudności szkolne | pobudzenie/spowolnienie psychoruchowe,
niepokój | samouszkodzenia | nadużywanie substancji psychoaktywnych | myśli samobójcze
zachowania agresywne | zachowania przestępcze | negatywny obraz siebie | perfekcjonizm
poczucie winy | negatywny obraz ciała | izolacja społeczna | wrażliwość na odrzucenie



Leczenie i terapia depresji

- Jeśli nasilenie objawów nie jest głębokie, a funkcjonowanie nie jest istotnie zaburzone, pierwszym wyborem terapeutycznym jest psychoterapia indywidualna.
- W przypadku dzieci i młodzieży często zalecana jest również psychoterapia rodzinna.
- W niektórych przypadkach lekarz psychiatra podejmuje decyzję o włączeniu leków w postaci selektywnych inhibitorów wychwytu zwrotnego serotoniny (SSRI) lub inhibitorów wychwytu zwrotnego serotoniny i noradrenaliny (SNRI).



Gdzie uzyskamy pomoc?



Numer alarmowy w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia

112



Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę (24/7)

116 111



Telefon Zaufania Młodych prowadzony przez Fundację Itaka (pn-nd 13:00-20:00)

22 484 88 04



Antydepresyjny Telefon Zaufania prowadzony przez Fundację Itaka (pn-wt 15:00-20:00)

22 484 88 01



Telefon wsparcia emocjonalnego dla osób dorosłych (24/7)

116 123

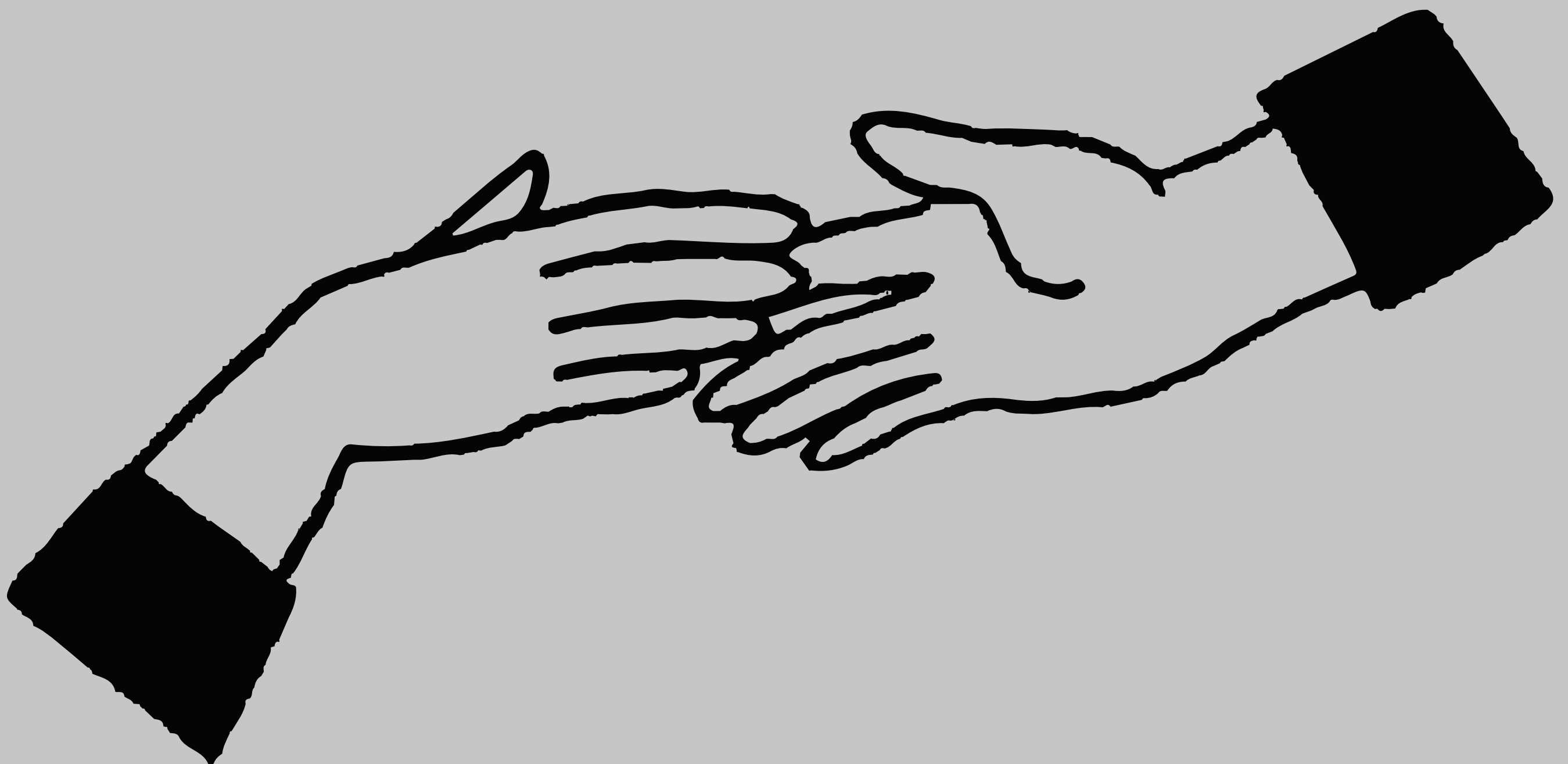


Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym (24/7)

800 702 222

Gdzie uzyskamy pomoc?

- Ośrodki Interwencji Kryzysowej (OIK) w całej Polsce: bezpłatna pomoc w sytuacjach kryzysowych (także dla osób bez ubezpieczenia). www.oik.org.pl
- Poradnie psychologiczno-pedagogiczne
- Fundacje zajmujące się pomocą w kryzysie psychicznym oraz walką z depresją



Lista fundacji

- ➔ Fundacja Życie Warto Jest Rozmowy
- ➔ Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
- ➔ Fundacja Słonie na Balkonie
- ➔ Fundacja Synapsis
- ➔ Fundacja Można Zwariować
- ➔ Fundacja Pomost
- ➔ Fundacja Zobacz... Jestem!
- ➔ Fundacja Razem
- ➔ Fundacja Twarze Depresji
- ➔ Fundacja Nie Widać Po Mnie