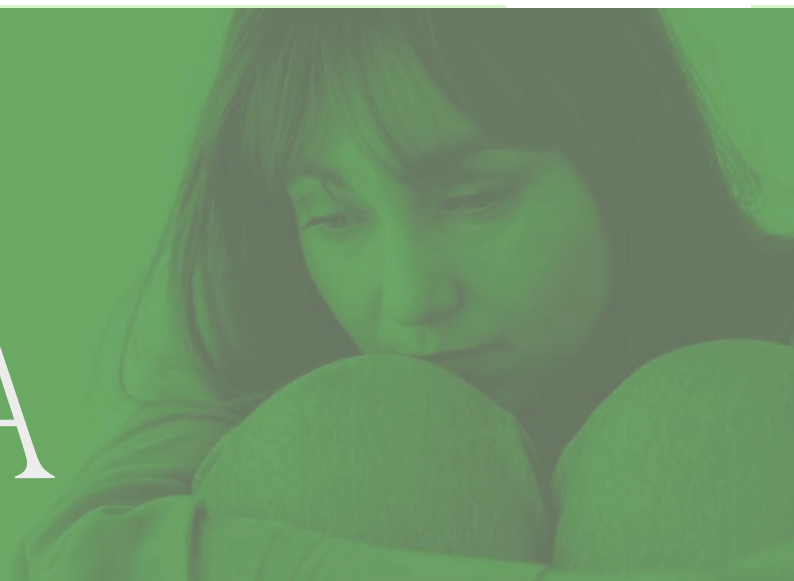




DEPRESJA



Kiedy smutek i brak energii przestają być „tylko gorszym dniem”?

NASTRÓJ

długotrwały smutek, pustka lub
przygnębienie
drażliwość
poczucie beznadziei

MYŚLENIE

trudności z koncentracją
poczucie winy
niska samoocena
negatywne myśli dotyczące przyszłości
myśli o śmierci lub samobójstwie

ZAINTERESOWANIA

utrata zainteresowań
brak odczuwania przyjemności z rzeczy,
które wcześniej cieszyły

ENERGIA

ciągłe zmęczenie
brak energii i motywacji

CIAŁO

problemy ze snem
zmiana apetytu lub masy ciała

TO NIE JEST „LENISTWO”

Depresja może utrudniać naukę, pracę,
relacje i wykonywanie codziennych
czynności. To stan, który można i warto
leczyć.

JEŚLI ROZPOZNAJESZ U SIEBIE KILKA Z TYCH OBJAWÓW I UTRUDNIAJĄ CI
ŻYCIE – POROZMAWIAJ ZE SPECJALISTĄ.



SCHIZOFRENIA

Poznaj objawy. Zrezygnuj ze stereotypów.

HALUCYNACJE

np. słyszenie głosów lub
doświadczenie innych wrażeń,
których nie potwierdzają inni

UROJENIA

silne przekonania, które pozostają
niezmienione mimo dowodów
wskazujących na ich
nieprawdziwość

ZABURZENIA MYŚLENIA

trudność z uporządkowaniem wypowiedzi
dezorganizacja toku myślenia

ZMIANY ZACHOWANIA

wyraźna dezorganizacja zachowania
pobudzenie lub wycofanie

TRUDNOŚCI W CODZIENNYM FUNKCJONOWANIU

problemy z nauką/pracą
trudności w relacjach
wycofanie społeczne

TO NIE JEST "PODWÓJNA OSOBOWOŚĆ"

SCHIZOFRENIA JEST CHOROBA, KTÓRĄ MOŻNA LECZYĆ. ODPOWIEDNIA
POMOC MOŻE ZMNIJSZAĆ OBJAWY I POPRAWIAĆ FUNKCJONOWANIE.



ZABURZENIA LĘKOWE

Kiedy niepokój zaczyna przejmować kontrolę?

W GŁOWIE

uporczywe zamartwianie się
trudności z koncentracją
poczucie, że wydarzy się coś złego
trudność w kontrolowaniu obaw

W CIELE

bóle głowy i brzucha
napięcie mięśni
kołatanie serca
drżenie
pocenie się
nudności lub dolegliwości brzucha
problemy ze snem

W ZACHOWANIU

unikanie ludzi, miejsc lub sytuacji
rezygnowanie z aktywności z powodu lęku
trudności w nauce lub pracy

ATAKI PANIKI

nagły, bardzo silny lęk
kołatanie serca
drżenie
duszność
poczucie utraty kontroli

LĘK JEST CZĘŚCIĄ ŻYCIA

Problemem staje się wtedy, gdy jest bardzo silny, trudny do kontrolowania,
prowadzi do unikania i ogranicza Twoje życie.

JEŚLI ROZPOZNAJESZ U SIEBIE KILKA Z TYCH OBJAWÓW I UTRUDNIAJĄ CI
ŻYCIE – POROZMAWIAJ ZE SPECJALISTĄ.



POTRZEBUJESZ POMOCY?

CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO (CZP)

- **bezpłatna pomoc** w ramach NFZ dla osób dorosłych doświadczających kryzysu psychicznego, trudności emocjonalnych lub problemów ze zdrowiem psychicznym
- **bez skierowania i bez wcześniejszego umawiania wizyty**
- przyporządkowane do Twojego **miejsca zamieszkania**
- **możesz wyszukać CZP w swojej dzielnicy**
- część centrum znajdziesz na stronie **oszczp.org.pl/lista-centrow**



CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB DOROSŁYCH W KRYZYSIE PSYCHICZNYM



800 70 2222 (bezpłatnie 24/7)

porady@centrumwsparcia.pl

<https://centrumwsparcia.pl/centrum-wsparcia/>

AKADEMICKA PORADNIA PSYCHOLOGICZNA (APP)

- Adres: **ul. Spiska 16, I piętro, pokój 6103**, Warszawa
- Dla osób z trudnościami w poruszaniu się po schodach: konsultacje odbywają się przy **ul. Szczęśliwickiej 40, pokój 3611**.

