



SOS Digital - Providing Support to Students in Distress

Zachowawnia depresyjne

Poradnik dla studentów



Universidade do Minho



UNIVERSITÀ
DI TRENTO



ADAM MICKIEWICZ
UNIVERSITY
POZNAN

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the content, which reflects solely the opinions of its authorship. The European Commission is not responsible for the content of this publication.

ZACHOWANIA DEPRESYJNE: JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ?

OBJAWY DEPRESJI

Depresja to obniżony nastrój, który utrzymuje się przez co najmniej dwa tygodnie. Fakt, że masz do czynienia z objawami depresji, nie zawsze oznacza, że została u ciebie zdiagnozowana depresja.

Możliwe oznaki wskazujące, że możesz zmagać się z objawami depresji:

- ✓ Uczucie zmęczenia i apatii,
- ✓ Zmiany nastroju (smutek, pesymizm, drażliwość),
- ✓ Poczucie wyczerpania,
- ✓ Bardzo aktywny w nocy, ale w ciągu dnia czuje się bardzo zmęczony i senny lub przesypia większość dnia,
- ✓ Częste nieobecności na zajęciach,
- ✓ Problemy z koncentracją uwagi i zapamiętywaniem,
- ✓ Przekraczanie terminów zadań bez istotnego powodu,
- ✓ Trudności w wypełnianiu obowiązków i zdawaniu egzaminów,
- ✓ Utrata apetytu,
- ✓ Brak zainteresowania i odczuwania przyjemności,
- ✓ Doświadczenie poczucia bezsensu,
- ✓ Brak nadziei, że uda się przezwyciężyć trudną sytuację
- ✓ Izolacja społeczna.

JAK RADZIĆ SOBIE Z OBJAWAMI DEPRESJI?

- ✓ **Nie obwiniaj siebie.** Wiele osób zmagających się z objawami depresji. Pojawienie się tych objawów nie zależy od ciebie.
- ✓ **Podziel się swoimi problemami** z kimś cię bliskim. Samo bycie wysłuchanym przez bliską osobę może być dla ciebie wsparciem.
- ✓ **Utrzymuj bezpośredni kontakt z innymi ludźmi**, a jeśli jest to niemożliwe, nawiąż kontakt telefoniczny lub przez Internet.
- ✓ Stwórz **realistyczny plan swoich codziennych rutynowych zajęć**, obejmujący zajęcia i działania, które sprawiają ci przyjemność i które bardzo lubisz wykonywać.
- ✓ **Dobrze się wysypiaj** – unikaj oglądania telewizji tuż przed snem, odłóż telefon lub smartfon, wyłącz komputer. Staraj się spać w nocy o stałych porach.
- ✓ **Odżywiaj się zdrowo i regularnie.**
- ✓ **Uprawiaj sport**, nawet rekreacyjnie, a jeśli nie lubisz sportu, spróbuj przynajmniej raz dziennie wyjść na spacer.

- ✓ **Szukaj pomocy u specjalisty** - psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry. Pomocy specjalisty należy szukać wtedy, gdy objawy utrudniają codzienne funkcjonowanie i czujemy, że tracimy kontrolę nad codziennym życiem. Mimo że możesz doświadczać cierpienia i nie widzieć rozwiązania swoich problemów, doświadczenie pokazuje, że z pomocą specjalisty taka zmiana jest możliwa. Im szybciej zaczniesz chodzić do specjalisty, tym szybciej masz szansę znów poczuć się dobrze. Nie bój się wizyty u psychologa, psychoterapeuty czy psychiatry. Są to specjaliści, którzy na co dzień pracują z osobami przeżywającymi podobne trudności jak ty. Z pewnością okażą ci zrozumienie.

PRZYDATNE DANE KONTAKTOWE

1. Poradnia Rozwoju i Wsparcia Psychicznego

al. Niepodległości 26 pok. 13 i 14
61-714 Poznań

<https://poradnia.amu.edu.pl/>

adres email: ppds@amu.edu.pl

Elżbieta Żurkiewicz
czwartek
godz. 9.00 – 11.00
nr tel. 501 322 749

Olga Waroczyk
środa
godz. 14.00 – 16.00
nr tel. 661 957 620

2. Wsparcie psychologiczne oferowane przez Wydział Psychologii i Kognitywistyki UAM dla pracowników i studentów UAM oraz służb medycznych i mundurowych

<http://psychologia.amu.edu.pl/wsparcie/>

3. Biuro Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami - Psychologiczni Konsultanci ds. trudności w procesie studiowania

mgr Szymon Hejmanowski
e-mail: szymon.hejmanowski@amu.edu.pl
tel. 730 591 791

dr Julita Wojciechowska
e-mail: julita.wojciechowska@amu.edu.pl

dr Robert Poklek (dla studentów Wydziału Pedagogiczno-Artystycznego UAM w Kaliszu)

Dyżur dla studentów w każdy wtorek i czwartek w godz. 17.30-19.00 - poprzez TEAMS
on-line lub kontakt telefoniczny 604-601-892.

4. Wsparcie Psychologiczne „Strefa komfortu” oferowane przez Parlament Studentów RP

<https://wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl/>

LITERATURA

- ✓ Gellatly, J., Bower, P., Hennessy, S., Richards, D., Gilbody, S., & Lovell, K. (2007). What makes self-help interventions effective in the management of depressive symptoms? Meta-analysis and meta-regression. *Psychological Medicine*, 37, 1217–1228. doi: 10.1017/S0033291707000062
- ✓ Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148, 1-11. doi: 10.1016/j.jad.2012.11.026
- ✓ Sarokhani, D., Delpisheh, A., Veisani, Y., Sarokhani, M. T., Manesh, R. E., & Sayehmiri, K. (2013). Prevalence of depression among university students: a systematic review and meta-analysis study. *Depression Research and Treatment*, 2013. doi: 10.1155/2013/373857
- ✓ Hayes, S. C., Smith, S. (2020). Trapped in thoughts. How to effectively deal with depression, stress and anxiety. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.