



stowarzyszenie  
AKTYWNIE PRZECIWKO  
D E P R E S J I

# A JEŚLI TO DEPRESJA?

Jeśli przez co najmniej dwa tygodnie odczuwasz:

- smutek,
- zmęczenie,
- brak motywacji do działania,
- brak zainteresowania rzeczami, które wcześniej sprawiały Ci przyjemność.

A ponadto zauważasz u siebie:

- problemy ze snem – kłopoty z zasypianiem lub wczesne wybudzanie,
- utratę apetytu lub nadmierny apetyt,
- uczucie lęku lub niepokoju,
- myśli o śmierci.

Poradź się lekarza, być może  
cierpisz na **DEPRESJĘ**.



Według WHO na depresję choruje 280 mln ludzi (około 3,8 proc. populacji).  
**Do 2030 r. depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie.** Dotyka ona 5,0 proc. osób dorosłych i 5,7 proc. osób w wieku powyżej 60 roku życia.

Zapraszamy do pozostawania z nami w stałym kontakcie poprzez nasz fanpage na Facebooku:  
[www.facebook.com/pages/Stowarzyszenie-Aktywnie-Przeciwko-Depresji/142920443704](http://www.facebook.com/pages/Stowarzyszenie-Aktywnie-Przeciwko-Depresji/142920443704)

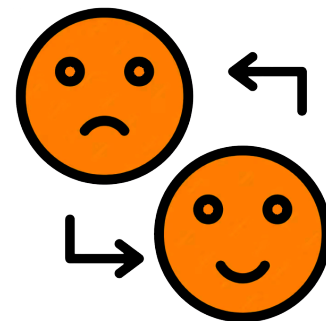


**STOWARZYSZENIE AKTYWNIE PRZECIWKO DEPRESJI**,  
02-656 Warszawa, ul. Ksawerów 3, [www.depresja.org](http://www.depresja.org);  
KRS 0000180749; REGON 015620834; NIP: 521-327-96-90;  
Konto: SANTANDER Bank Polska 94 1090 1043 0000 0001 0191 6962

**Dzienniczek Oceny Samopoczucia** ma za zadanie wyrobienie nawyku codziennej introspekcji – zastanowienia się nad tym, jak minął mi dzień?, w jakim jestem nastroju?, czy czuję się lepiej czy gorzej niż było wcześniej? Najlepiej wieczorem, przed pójściem spać, przez chwilę skupić się na sobie, spojrzeć z dystansu na przeżyty dzień i ocenić swoje samopoczucie, biorąc pod uwagę pierwsze wrażenie. Dzienniczek ma służyć przede wszystkim pacjentowi, ale można go również pokazać swojemu lekarzowi w czasie kolejnych wizyt, aby móc wspólnie ocenić jak postępuje terapia. Wielu osobom pomaga również opisywanie swoich uczuć, stanów emocjonalnych, przeżyć i rozterek. Jeśli myślisz, że w Twoim przypadku taka autoterapia może przynieść pozytywny efekt, zacznij opisywać szerzej swoje samopoczucie.

**Zamieszczona w ulotce tabelka ma ułatwić codzienną ocenę samopoczucia przez okres jednego miesiąca.**

Diagram ma za zadanie szybką ocenę samopoczucia poprzez wypełnienie krótkiej trzystopniowej skali określającej nastrój. Uzupełnieniem oceny może być oznaczenie warunków atmosferycznych w danym dniu, mogących mieć wpływ na nasze samopoczucie, zwłaszcza w kontekście sezonowych zaburzeń nastroju. Przy zaburzeniach depresyjnych warto także kontrolować wahania ciężaru ciała, istotnych przy doborze leków przeciwdepresyjnych.



		pn.	wt.	śr.	czw.	pt.	so.	nd.	pn.	wt.	śr.	czw.	pt.	so.	nd.	pn.	wt.	śr.	czw.	pt.	so.	nd.	pn.	wt.	śr.	czw.	pt.	so.	nd.
<b>JAK MINAŁ CI DZIEŃ?</b>	dobrze																												
	średnio																												
	źle																												
<b>JAKA BYŁA POGODA?</b>	dzień słoneczny																												
	pogoda zmienna																												
	dzień pochmurny																												
	deszcz																												
	burza																												
	ilość godzin przebywania na powietrzu																												
	masa ciała	kg							kg							kg							kg						