

Kiedy szukać pomocy przy depresji

Materiał pomaga uporządkować to, co się dzieje, i zrobić pierwszy krok. To nie jest test diagnostyczny. Rozpoznanie stawia lekarz, najlepiej psychiatra.

1. Sygnały ostrzegawcze

Kiedy	Sygnały	Co zrobić
Od razu	Myśli o śmierci lub samobójstwie, plan zrobienia sobie krzywdy, poczucie, że nie przetrwasz dnia.	Zadzwoń: 800 70 2222 lub 116 123. Przy zagrożeniu życia: 112 lub SOR.
W ciągu kilku dni	Od 2 tygodni smutek lub pustka większość dnia, brak radości, kłopoty ze snem i jedzeniem, trudność z wykonywaniem codziennych obowiązków.	Umów wizytę u psychiatry (NFZ bez skierowania) lub zgłoś się do Centrum Zdrowia Psychicznego.
Planowo	Gorszy nastrój, drażliwość lub zmęczenie, które wracają, np. przed miesiączką albo w perimenopauzie.	Prowadź dziennik nastroju i pokaż go lekarzowi rodzinnemu, ginekologowi lub psychiatrze.

2. Dziennik nastroju na 14 dni

Codziennie wieczorem oceń każdy punkt od 0 do 3 (0 - wcale, 3 - bardzo mocno). W ostatnim wierszu zaznacz dni miesiączki.

Dzień	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Smutek, pustka														
Brak radości														
Drażliwość														
Zmęczenie														
Zły sen														
Brak apetytu lub objadanie														
Lęk, napięcie														
Ruch, wyjście z domu (tak/nie)														
Miesiączka (x)														

Jeśli przez większość dni w rzędzie „Smutek” lub „Brak radości” wpisujesz 2-3, nie czekaj do końca dziennika. Umów wizytę.

3. Lista spraw do omówienia z lekarzem

- ☐ od kiedy trwają objawy i czy się nasilają
- ☐ jak śpię: zasypianie, wybudzenia, budzenie się wcześniej rano
- ☐ apetyt i zmiany masy ciała
- ☐ czy coś jeszcze mnie cieszy
- ☐ czy objawy zależą od cyklu, ciąży, porodu lub perimenopauzy
- ☐ choroby przewlekłe (np. tarczyca) i przyjmowane leki, także antykoncepcja i suplementy
- ☐ czy w rodzinie ktoś chorował na depresję
- ☐ alkohol i inne substancje
- ☐ czy pojawiają się myśli o śmierci

Moje pytania do lekarza:

1.
2.
3.

4. Gdzie szukać wsparcia

Miejsce	Skierowanie	Co oferuje
Lekarz rodzinny	nie	Badania (m.in. TSH), pierwsze leczenie, skierowanie do psychologa
Psychiatra NFZ	nie	Diagnoza, leczenie, zwolnienie lekarskie
Centrum Zdrowia Psychicznego	nie	Pomoc bez umawiania wizyty w punkcie zgłoszeniowo-koordynacyjnym
Poradnia zdrowia psychicznego	tak (do psychologa)	Psycholog, psychoterapia, psychiatra
800 70 2222	nie	Centrum Wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym, całą dobę
116 123	nie	Kryzysowy Telefon Zaufania dla dorosłych
112 / SOR	nie	Zagrożenie życia

5. Jeśli martwisz się o bliską osobę

- Powiedz, co widzisz, bez oceniania: „Martwię się o Ciebie, od kilku tygodni wyglądasz na bardzo zmęczoną.”
- Zaproponuj konkretną pomoc: wyszukanie psychiatry, wspólny wyjazd na wizytę.
- Jeśli coś Cię niepokoi, zapytaj wprost o myśli samobójcze. To nie zwiększa ryzyka.
- Przy bezpośrednim zagrożeniu nie zostawiaj tej osoby samej i dzwoń pod 112.

Pamiętaj: depresja to choroba, a nie słabość. Dobrze odpowiada na leczenie, a większość osób wraca do dobrego funkcjonowania. Pierwszy krok jest najtrudniejszy i nie musisz robić go sama.