Ile wiesz o depresji? Quiz!

Klasy VI-VIII do końca lutego biorą udział w QUIZIE, aby przetestować zdobytą wiedzę.

Tymczasem my zapraszamy do zabawy również Was, drodzy Czytelnicy!
Poniżej znajduje się lista pytań. Sprawdźcie, jak dużo wiecie o depresji.

Poprawne odpowiedzi ujawnimy wkrótce!
Życzymy miłej zabawy!!!

1. Do poznawczych (związanych z funkcjonowaniem umysłu) objawów depresji nie należy:
A. Słabsza koncentracja
B. Spowolnione myślenie
C. Lepsza pamięć

2. Do fizycznych objawów depresji należą (wybierz najlepszą odpowiedź):
A. Problem z apetytem: utrata albo objadanie się, przewlekłe zmęczenie
B. Gorączka, częste omdlenia
C. Problemy ze snem, opryszczka

3. Jak odróżnić depresję od zwykłego smutku?
A. O depresji mówimy dopiero wtedy, kiedy chory nie wychodzi z domu i ma myśli samobójcze.
B. W depresji smutek trwa minimum dwa tygodnie, niezależnie od codziennych wydarzeń i towarzyszy mu ciągłe zmęczenie.
C. Każdy smutek powinien być konsultowany z psychiatrą lub psychologiem, ciężko odróżnić go od depresji.

4. W jakim wieku można zachorować na depresję?
A. Właściwie w każdym. Oznaki depresji można stwierdzić nawet u małych dzieci
B. Są na nią narażone osoby wchodzące w wiek dojrzewania i dorosłe
C. Depresja dotyka wyłącznie dzieci i młodzież - dorośli mają ją wtedy, kiedy nie wyleczyli jej w młodości.

5. Co jest przyczyną depresji?
A. Tylko silnie traumatyczne katastrofy, np. śmierć bliskiej osoby, wojna
B. Depresja jest chorobą dziedziczną - jeżeli mieli ją Twoi przodkowie, Ty również jej doświaczysz
C. Brak umiejętności radzenia sobie ze stresem i przykre codzienne doświadczenia

6. Jak leczyć depresję?
A. Wyłącznie u psychiatry. Bez leków nie ma szans na poprawę.
B. Przede wszystkim psychoterapią. Leki mogą okazać się przydatne, ale nie zawsze są konieczne. Decyzję powinien podjąć psychiatra we współpracy z terapeutą.
C. Wystarczy zmiana nawyków żywieniowych, wysypianie się i częste rozmowy ze znajomymi.

7. Jak Ty możesz pomóc osobie z depresją?
A. Uświadom ją, że niektórzy mają gorzej, że jej problem wcale nie jest taki straszny
B. Zmotywuj ją, by wzięła się w garść, bo przecież kiedyś będzie lepiej
C. Nie oceniaj, nie dawaj złotych rad. Po prostu wysłuchaj i powiedz, że może na Ciebie liczyć.