

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 ciągle 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 doświadczysz
- 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.