Trudne związki

Między smutkiem a depresją

Nie da się w życiu uniknąć przykrych doświadczeń, rozczarowań, stresu czy negatywnych myśli. Mówiąc o depresji musimy wiedzieć, że obniżony nastrój i przeżywane: smutek, żal, tęsknota, żałoba, melancholia, rozpacz, lęk o przyszłość - bywają w naszym życiu, jednak nie zawsze stanowią o depresji. Jak więc odróżnić depresję od smutku? Najważniejsza różnica to czas trwania. Jeśli objawy obniżonego nastroju trwają kilka godzin, najwyżej kilka dni, to nie jest jeszcze depresja. Jeśli jednak utrzymują się co najmniej od dwóch tygodni, to znak, że możemy mieć do czynienia z poważną chorobą.

Często jednak zanim potwierdzimy lub wykluczymy diagnozę u lekarza ratujemy się samoleczeniem. Kiedy źle się ze sobą czujemy przeżywając trudne emocje zaczynamy poszukiwać wszelkich dostępnych sposobów, w tym również odnajdując w trunkach wszelakich panaceum na poprawę zdrowia.

Między depresją a alkoholem

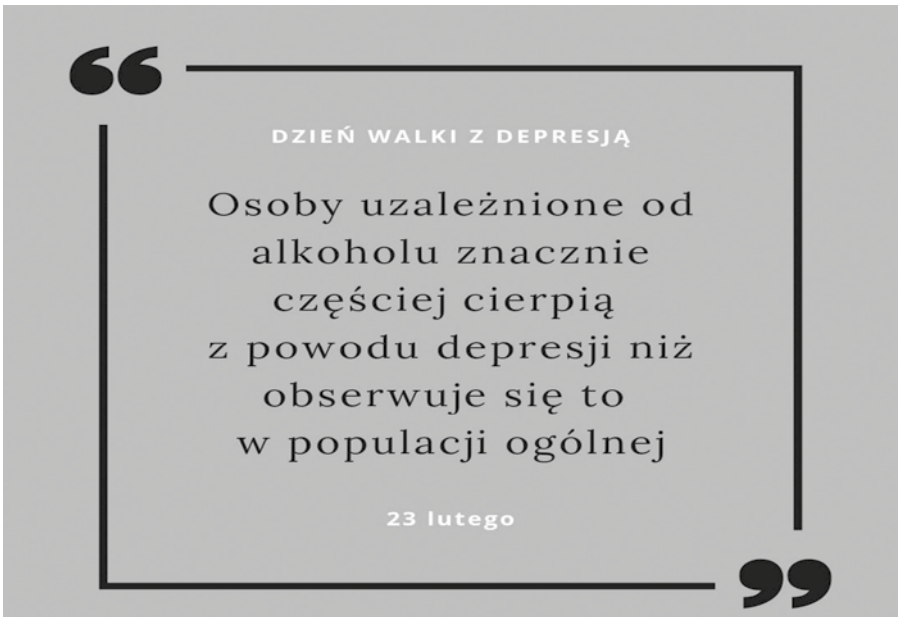
Czy depresję leczymy alkoholem, czy nadmierne spożycie alkoholu może wpędzić nas w depresję? Korelacji pomiędzy piciem alkoholu, a nadużywaniem alkoholu, a jeszcze uzależnieniem jest bardzo wiele.

Kobiety częściej przeżywają stany lękowe i obniżonego nastroju i jeśli w pewnym momencie alkohol na krótko, ale jednak „znieczula" te trudne momenty, zaczyna „pomagać" staje się dla nas zagrożeniem. Tworzy błędne koło chęci odczuwania ulgi, które nieopatrznie poprzez jedno zaburzenie może wypracować drugie.

A może być i odwrotnie kiedy to nadużywanie bądź uzależnienie są pierwotnymi dla depresji. Alkohol może być czynnikiem, który wywołuje stany depresyjne i ten stan jest bardziej typowy dla mężczyzn. W skutek uzależnienia, kiedy osoba osiągnie własne dno, doprowadzi swoje życie do ściany i w końcu to zobaczy, często załamuje się. Wówczas procesy poznawcze pobudzą niepokój, lęk, wstyd, poczucie winy, czyli stworzy się lista objawów podobnych depresji, ale aby ją potwierdzić obserwacja tych objawów powinna odbyć się w okresie pełnej abstynencji.

Czasami dlatego u osób z problemowym piciem alkoholu, którzy z tym problemem nie chcą się zidentyfikować, właśnie stany depresyjne mogą być czynnikiem motywującym do podjęcia leczenia. Leczenie w Międzyzdrojach dostępne jest w Poradni Terapii Uzależnień, która zapewnia opiekę terapeutyczną i psychiatryczną nieodpłatnie dla mieszkańców Gminy. Rejestracja wizyty pod nr telefonu: 504 587 341.

Karolina Flacht
Prezes podmiotu leczniczego, psychoterapeuta uzależnień



Jak odpowiedzialnie i bezpiecznie korzystać z mediów cyfrowych

Przedstawiamy Państwu materiały edukacyjne poświęcone problematyce uzależnień od nowych technologii młodzieży w Polsce opracowane przez Fundację „Dbam o mój zasięg".

Niestety w wyniku zdalnej edukacji realizowanej w naszym kraju z powodu trwającej pandemii problem e-uzależnień, przemęczenia ekranowego oraz braku realnych kontaktów nasila się i przyczynia się do obniżenia dobrostanu psychicznego i fizycznego dzieci i młodzieży. Zapraszamy do lektury i stosowania!

Małgorzata Musialska
OPS

ciąg dalszy na str. III

Pomoc psychologiczna w czasie pandemii

Czas izolacji spowodowanej obostrzeniami związanymi z pandemią wirusa Covid-19 bardzo znacząco wpływa na nasz sposób funkcjonowania i postrzegania rzeczywistości. Wiele osób zmaga się z najrozmaitszymi problemami, które potęgowane są przez aktualną sytuację.

W związku z tym przypominamy o bezpłatnej pomocy psychologicznej, pedagogicznej, terapeutycznej dla mieszkańców naszej gminy. Na chwilę obecną wsparcie odbywa się zdalnie.

Konsultacje i terapia psychologiczna, psychoterapia systemowa, behawioralno-poznawcza:

- Roksana Nowodworska, tel. 91 32 78 368, 32 80 311;
- Izabela Kiljan, tel. 91 32 80 311, 91 32 78 368;
- Marta Czupryńska, tel. 91 32 80 311, 91 32 78 368;
- Aleksandra Kruczek, tel. 91 32 80 311, 91 32 78 368;

* **Pomoc psychologiczna i interwencja kryzysowa:**

- Ewa Aksman, tel. 91 32 78 368, 32 80 311, 509 572 167;
- Małgorzata Musialska, tel. 91 32 78 368, 32 80 311, 509 272 868;

* **Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie:**

- Iwona Skórkowska, tel. 91 328 03 11;

Terapia uzależnień i współuzależnienia od alkoholu oraz od substancji psychoaktywnych –Pracownia Motywacja i Działanie SP. z o. o. Poradnia Terapii Uzależnień – (budynek OPS)

- Karolina Flacht, tel. 506 59 11 64;
- Aneta Całus, tel. 501 788 894;
- Bartosz Ślaski, tel. 504 587 341;
- Krzysztof Klepacki, tel. 506 59 11 64;

* **Świetlica Środowiskowa „ISKIERKA"**

- Ewa Horbań, tel. 91 328 19 19, ul. Kolejowa 33;

* **Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**

- Ewa Horbań, ul. Kolejowa 33, tel. 508 480 466;

* **Program psychoedukacyjny dla osób doznających przemocy oraz dla osób stosujących przemoc**

- Aneta Całus, tel. 91 327 83 68, 501 788 894;

Praca terapeutyczna w środowisku domowym u rodzin z problemem przemocy bądź zagrożonych przemocą

- Aneta Całus, tel. 91 327 83 68, 501 788 894;

* **Środowiskowa opieka psychiatryczna**

- Aneta Całus, tel. 91 327 83 68, 501 788 894;

Konsultacje prawne

- Sylwia Juźwiak, tel. 91 32 81 053, 91 32 80 311;

* **Terapia EEG BIOFEEDBACK:**

- Anna Mackiewicz, tel. 91 32 78 368, 32 80 311;

* **Klub Abstynenta „Rozwaga"**

- Zofia Durka, ul. Cicha 2 tel. 91 328 27 30, od poniedziałku do soboty godz. 16.00-20.00

Pomoc kierowana do mieszkańców Gminy Międzyzdroje w ramach Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Gminnego Programu Przeciwdziałania Narkomani.

ciąg dalszy na str. III

higiena cyfrowa #1

Jak uzależniamy się od mediów cyfrowych?

1 Chcesz więcej przyjemności

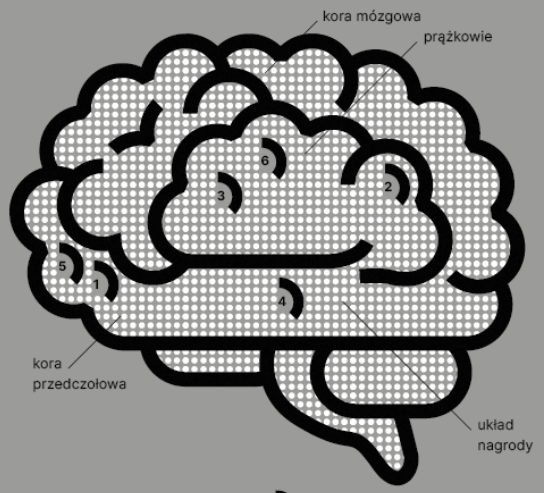
Korzystanie z mediów cyfrowych poprawia nastrój i powoduje odczuwanie przyjemności – nagrody. Z czasem musimy korzystać częściej lub dłużej, aby utrzymać ten sam poziom przyjemności.

Symptom D – patrz obok

2 Odczuwasz nagrodę

W pamięci zapisuje się silne skojarzenie korzystania z mediów cyfrowych (np. ze smartfona) z nagrodą. Mózg zapamiętuje tę czynność jako wyjątkowo przyjemną i zaczyna preferować ją, zaniedbując inne.

Symptom E



Symptomy uzależnienia od czynności wg WHO (klasyfikacja ICD):

A. Silne pragnienie lub poczucie przymusu wykonania pewnych czynności.
B. Trudności z samokontrolą dotyczącą powstrzymania się od wykonania.
C. Wystąpienie zespołu abstynencyjnego (np. złe samopoczucie wywołane brakiem dostępu).
D. Zaistnienie zjawiska tolerancji, tj. sytuacji, w której dla osiągnięcia zamierzonego efektu konieczne jest coraz częstsze i dłuższe wykonywania pewnych czynności.
E. Utrata zainteresowań oraz przyjemności istniejących przed uzależnieniem się.
F. Uporczywe powtarzanie pewnych czynności mimo bezspornych dowodów na ich destrukcyjny wpływ na zdrowie oraz stosunki społeczne.

3 Powstaje nawyk

Dzięki nagrodzie nieuświadomionej tworzy się pamięć proceduralna, która pozwala na powielanie danego zachowania w sposób bardziej automatyczny. Powstaje nawyk.

4 Źle reagujesz na brak

Brak dostępu do mediów cyfrowych wywołuje obniżenie nastroju oraz powstanie innych symptomów zespołu abstynencyjnego (FOMO etc.).

Symptom C

5 Czujesz przymus

Pojawienie się sygnałów, które mózg rozpoznaje jako skojarzone z przyjemnością (np. dźwięk powiadomienia), powoduje wyzwolenie bardzo silnej motywacji do skorzystania, co czyni zachowanie przymusowym.

Symptomy A, B, F

6 Tracisz kontrolę

Na etapie silnego nawyku może dochodzić do korzystania w sposób niekontrolowany, również w sytuacjach zagrożenia życia.

Symptom B

Opracowanie: Fundacja Dbam o Mój Zasięg **www.dbamomojzasieg.com**
Współpraca: dr Wojciech Glac

---

dbam o mój zasięg fundacja

#higienacyfrowa

10 zasad higieny cyfrowej

Jak nie uzależnić się od smartfona

1. **Kontroluj czas przed ekranem.** Jak długo dzisiaj byłem w sieci? W jakim celu sięgam po smartfon?
2. **Odkładaj smartfon.** Nie noś go przy sobie non stop. W czasie pracy lub nauki, zabierz go z zasięgu wzroku.
3. **Wyłącz powiadomienia.** Wyłącz dźwięki i plakietki. Nie sprawdzaj co chwilę wiadomości.
4. **Nie rób wielu rzeczy na raz.** W czasie pracy lub nauki, wyłącz aplikacje w tle i serwisy społecznościowe.
5. **Trenuj swój mózg w sposób analogowy.** Ćwicz koncentrację, pamięć, logiczne myślenie.
6. **Relaksuj się i odpoczywaj.** ...bez urządzeń ekranowych!
7. **Szukaj zainteresowań poza siecią.** Ludzie bez zainteresowań offline łatwiej się uzależniają od smartfona.
8. **Planuj czas bez internetu.** Świadomie spędzaj czas bez sieci. Rób sobie cyfrowe detoksy.
9. **Zadbaj o swój sen.** 1-2h przed snem bez ekranu. Nie bierz smartfona do sypialni. Kup budzik!
10. **Dbaj o relacje.** Kontakt w sieci to nie relacja. Relację zbudujesz tylko offline. Dobre relacje chronią przed uzależnieniem.

Fundacja Dbam o Mój Zasięg **www.dbamomojzasieg.com**

dbam o mój z@sieg

DOMOWY KODEKS ODPOWIEDZIALNEGO KORZYSTANIA Z MEDIÓW CYFROWYCH

Ja .....

wraz z moją rodziną postanowiliśmy, że będziemy rozsądnie używać tabletów, smartfonów, komputerów, konsol do gier i innych urządzeń cyfrowych, i dlatego wspólnie stworzyliśmy nasz DOMOWY KODEKS ODPOWIEDZIALNEGO KORZYSTANIA Z MEDIÓW CYFROWYCH. Troszcząc się o nasze zdrowie, bezpieczeństwo, dobre relacje między nami UROCZYŚCIE OBIECUJEMY, że każdego dnia będziemy się bardzo starać i wzajemnie wspierać w przestrzeganiu poniższych zasad. Dzięki nim będziemy bardziej uśmiechnięci i bliżej siebie.

1. .....
.....
2. .....
.....
3. .....
.....
4. .....
.....
5. .....
.....
6. .....
.....
7. .....
.....
8. .....
.....
9. .....
.....
10. .....
.....