

# SPOTKANIE Kobiet wiejskich „Kobiety to dobry klimat”

10-12 września 2024 r.



# Katarzyna Urbańska i Paulina Długosz

## “O zdrowiu psychicznym - ważne informacje, źródła wsparcia i wymiana doświadczeń”

### SPOTKANIE KOBIET WIEJSKICH „KOBIECY TO DOBRY KLIMAT”



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa Inwestująca w obszary wiejskie.  
Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.  
Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach schematu II pomocy technicznej Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020.

Za treść odpowiada Centrum Doradztwa Rolniczego w Brwinowie Oddział w Warszawie



# KILKA FAKTÓW NA TEMAT DEPRESJI

W POLSCE: wg badań najniższy w Europie odsetek osób z zaburzeniami psych. a równocześnie **jeden z najwyższych odsetków samobójstw**, szczególnie wśród mężczyzn 20-35 lat, jest to II miejsce wśród przyczyn śmierci.

Depresja to jedno z najpowszechniejszych zaburzeń zdrowia psychicznego: wg. WHO jest to druga najczęstsza choroba na świecie, do 2030 r. zajmie miejsce pierwsze.

- w Polsce: 1,5 mln osób zdiagnozowano na depresję
- myśli samobójcze: 40-80% osób chorujących, próby samobójcze: 20-60%, skuteczne: 15%



# KILKA FAKTÓW NA TEMAT DEPRESJI

- chorują ludzie w każdym wieku
- częstsza u kobiet (dwukrotnie), ale to mężczyźni podejmują próby samobójcze częściej i skuteczniej
- często błędnie lub późno diagnozowana
- często współwystępuje z lękiem i z uzależnieniami
- wpływa na życie rodzinne, przyjacielskie i na pracę.

**MOŻNA JEJ ZAPOBIEGAĆ!  
MOŻE BYĆ SKUTECZNIE LECZONA!**



# NIE MA JEDNEJ PRZYCZYNY, ALE RYZYKO WZRASTA GDY:

- osoba doświadczyła wcześniej przemocy, traumy, ma PTSD
- ma kłopoty życiowe (finanse, małżeństwo, itp)
- szwankuje zdrowie (choroby, zaburzenia hormonalne)
- osobowościowe: reakcja na straty; mała odporność na stres



# SŁABY NASTRÓJ, APATIA to nie DEPRESJA

1. Wszyscy czasem czujemy się smutni i przygnębieni.
2. Fakty życia wspólne ludziom zmieniają nastrój: narodziny dziecka, małżeństwo, zmiana pracy, rozwód, utrata zdrowia, pieniędzy, nowa praca, śmierć, choroba.
3. Apatia to brak zainteresowania aktywnościami życiowymi lub kontaktem z ludźmi – może być oznaką dolegliwości medycznej. Apatia to nie depresja! choć może być jej objawem

## Ważne pytania:

- *Jak długo utrzymuje się obniżony nastrój?*
- *Na ile jest intensywny?*
- *Czy istotnie wpływa na moje życie?*



# DEPRESJA/ZABURZENIA DEPRESYJNE (ICD10)

Objawy są obecne minimum dwa tygodnie, mają różne nasilenie

**Co najmniej dwa kluczowe objawy:**

- obniżenie nastroju
- zmniejszenie napędu (zmiany aktywności i codziennego funkcjonowania)
- lęk
- zaburzenia rytmów biologicznych



# CO NAJMNIĘJ DWA DODATKOWE OBJAWY DEPRESJI (ICD-10):

- niska samoocena i mała wiara w siebie
- poczucie winy i niskiej wartości (nieuzasadnione, nieadekwatne)
- myśli o śmierci i samobójstwie
- problemy z pamięcią i koncentracją
- zmiany w aktywności psychoruchowej (zwykle spowolnienie)
- zaburzenia snu
- zmiany w zakresie apetytu i masy ciała (zwykle zmniejszenie)
- płaczliwość, niepokój, napięcie, zmęczenie, utrata zainteresowań seksualnych





# CZYLI JAK WYGLĄDA DEPRESJA?

- wycofanie (ograniczenie kontaktów społecznych)
- zwiększone korzystanie z internetu / gier komputerowych itp.
- płacz bez powodu
- drażliwość, dużo złości
- dolegliwości somatyczne
- problemy w pracy, w szkole
- używki
- u młodych: samookaleczanie jako sposób radzenia sobie (czasem trudno odróżnić od normy rozwojowej)

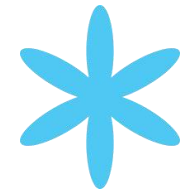


# DEPRESYJNY UMYSŁ WIDZI INACZEJ!

- widzę wszystko w czarnych kolorach!
- boję się katastrof!
- źle myślę o sobie i o innych
- ja jestem do niczego, jestem porażką, nic nie potrafię dobrze zrobić
- świat jest niebezpieczny, ludzie są okropni i nikt mnie nie kocha
- przyszłość jest beznadziejna, nie uda mi się

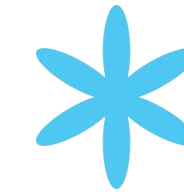


# PO - MOC! możliwe ścieżki wsparcia



## NFZ - BEZ SKIEROWANIA I BEZPŁATNIE

- lekarz ogólny
- PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA
- PSYCHIATRA
- interwencyjnie: SOR
- SZPITAL
- nadużywanie substancji/uzależnienie  
psycholog/terapeuta uzależnień//ośrodek  
dla uzależnionych

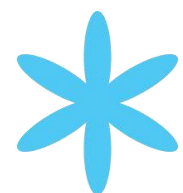


## PRYWATNIE: szybciej

- PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA
- PSYCHIATRA
- terapeuta/ośrodek uzależnień



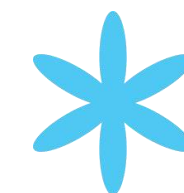
# ZDROWIENIE KROKI DO WYKONANIA PRZEZ osobę potrzebującą wsparcia



Spotkania z psychologiem  
lub psychoterapeutą.



Wizyta u psychiatry:  
leki często przynoszą ulgę.



Zmiana trybu życia:

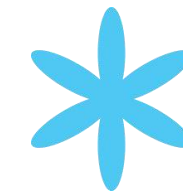
- ruch, sen, odżywianie -  
jedzenie/ jelita/ mózg
- alkohol to depresant - nasila  
objawy
- trochę wiedzy psychologicznej  
nie zaszkodzi /charaktery, sens,  
itp



# WSPARCIE - KROKI DO WYKONANIA PRZEZ RODZINĘ, PRZYJACIÓŁ, ZNAJOMYCH



- rozmowa zachęcająca do sięgnięcia po pomoc z osobą potrzebującą wsparcia lub jej bliskim
- informacja jaka pomoc i gdzie
- towarzyszenie w pierwszych krokach - poszukać poradni/specjalisty; dowiedzieć się /zadzwoić /zawieźć



- troska o atmosferę: nadzieja, cierpliwość
- brak oceny i potępienia, a równocześnie brak zgody na trwanie w chorobie bez leczenia



# PRZYDATNE LINKI:

- <https://forumprzeciwdepresji.pl/wazne-telefony-antydepresyjne> (Forum Przeciw Depresji, zawiera listę telefonów pomocowych dla osób zmagających się z różnymi problemami i kryzysami)
- <https://fdds.pl/jak-pomagamy.html#telefon-zaufania> (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, numery telefonów dla dzieci, młodzieży i opiekunów)
- <https://zwjr.pl/> (Życie warte jest rozmowy, strona dla osób w kryzysie samobójczym i ich rodzin)

**TEL. ZAUFANIA-dzieci i młodzież 116 111**  
**-dorośli w kryzysie emocjonalnym 116 123**



# REGULUJMY UKŁADY NERWOWE!



**Jak dr Stephen Porges dba o swój układ nerwowy?**

*„Skupiam się na znajdowaniu sygnałów, które mój układ nerwowy odbierze jako bezpieczne. Dzięki temu moje ciało może wejść w stan, w którym mogę się rozluźnić i otworzyć na interakcje społeczne lub samoleczenie...”*

*Aktywuję swoje ciało w taki sposób, aby spontanicznie poczuć się wystarczająco bezpiecznie do koregulacji z innymi.”*

dr Stephen Porges, sesja Q&A  
Kurs Teorii Poliwalgalnej z Certyfikatem PVI USA, I edycja



INSTYTUT  
POLIWAGALNY

PVI

polyvagal institute

[instytutpoliwalgalny.pl/certyfikat](http://instytutpoliwalgalny.pl/certyfikat)

SPOTKANIE KOBIET WIEJSKICH „KOBIECY TO DOBRY KLIMAT”

Czym jest REZONOWANIE układów nerwowych?

Czym jest NERW BŁĘDNY?



# NERW BŁĘDNY - mózg emocjonalny i intuicja

Nerw błędny to jeden z nerwów czaszkowych, który opuszcza przestrzeń głowy przez szyję, wchodzi do naszego tułowia i oplata narządy wewnętrzne. Jest kanałem, przez który nasz mózg zbiera informacje o tym, co tam się dzieje w naszym ciele.

Nerw błędny zaangażowany jest w wiele procesów, które odbywają się w naszym ciele: odgrywa rolę w odczuwaniu smaku, słyszeniu, bierze udział w oddychaniu, przetykaniu, mówieniu, regulacji tętna i kontroluje procesy trawienne.

Jedną z najważniejszych funkcji nerwu błędnego jest wprowadzanie nas w stan relaksu, ponieważ wpływa on na układ nerwowy przywspółczulny. Układ przywspółczulny to ta część układu nerwowego, która odpowiada za odpoczynek i rozluźnienie, natomiast układ współczulny jest antagonistą i odpowiedzialny jest za reakcję: walczyć lub uciekać.





*w obliczu zagrożenia*

Obserwując żyjące na wolności zwierzęta drapieżne, Peter Levine stwierdził, że pomimo nieustannie występującego zagrożenia, rzadko ulegają one traumie lub nie są widoczne skutki przeciążenia układu nerwowego. Posiadają naturalną odporność na traumatyzację. W przypadku zagrożenia zmobilizowane zostają ogromne ilości energii, by organizm był gotowy do obrony swojego bytu poprzez walkę, ucieczkę lub znieruchomienie. Kiedy zagrożenie minie, zwierzę spontanicznie "rozładowuje" ten nadmiar energii wykonując mimowolne ruchy, takie jak trzęsienie się, drżenie i głębokie spontaniczne oddechy.



# W OBLICZU ZAGROŻENIA WSZYSCY REAGUJEMY PODOBNI

FAKT: natura wyposażyła zwierzęta - włącznie z ludźmi w układ nerwowy zdolny przywracać równowagę!

1. Szukamy pomocy innych
2. Fight or Flight (walcz lub uciekaj)
3. Freez (zamarcie)
4. Dysocjacja



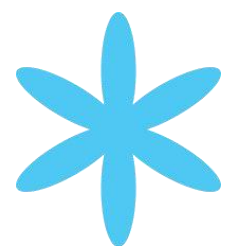
# REGULUJEMY UKŁADY NERWOWE!

## Co lubi układ nerwowy?

- orientacja;
- granice;
- kończenie reakcji;
- ruch;
- różnorodność;
- koregulację;
- gruntowanie;
- dotyk.

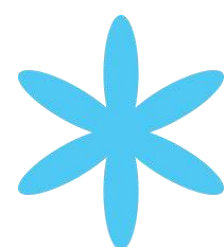


# Podstawowe techniki regulacji: grunt to ziemia



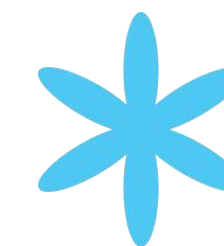
## *gruntowanie*

poczuj miły ciężar ciała  
oprzyj stopy na ziemi,  
rozpłaszczaj, przetaczaj,  
odpychaj się od ziemi



## *dotyk*

oklepywanie; uciskanie;  
poczucie granic ciała; dotyk w  
miejscu napięcia; rozgrzej  
dłonie i dotknij twarzy;  
ugniataj i rozciągaj uszy;  
ziewaj; głośny wydech



*ruch/* gdyby w Twoim ciele miał  
pojawić się ruch, w którym  
miejscu by się rozpoczął  
mikroruchy  
przekładanie przedmiotu z ręki  
do ręki  
kołysanie/balansowanie



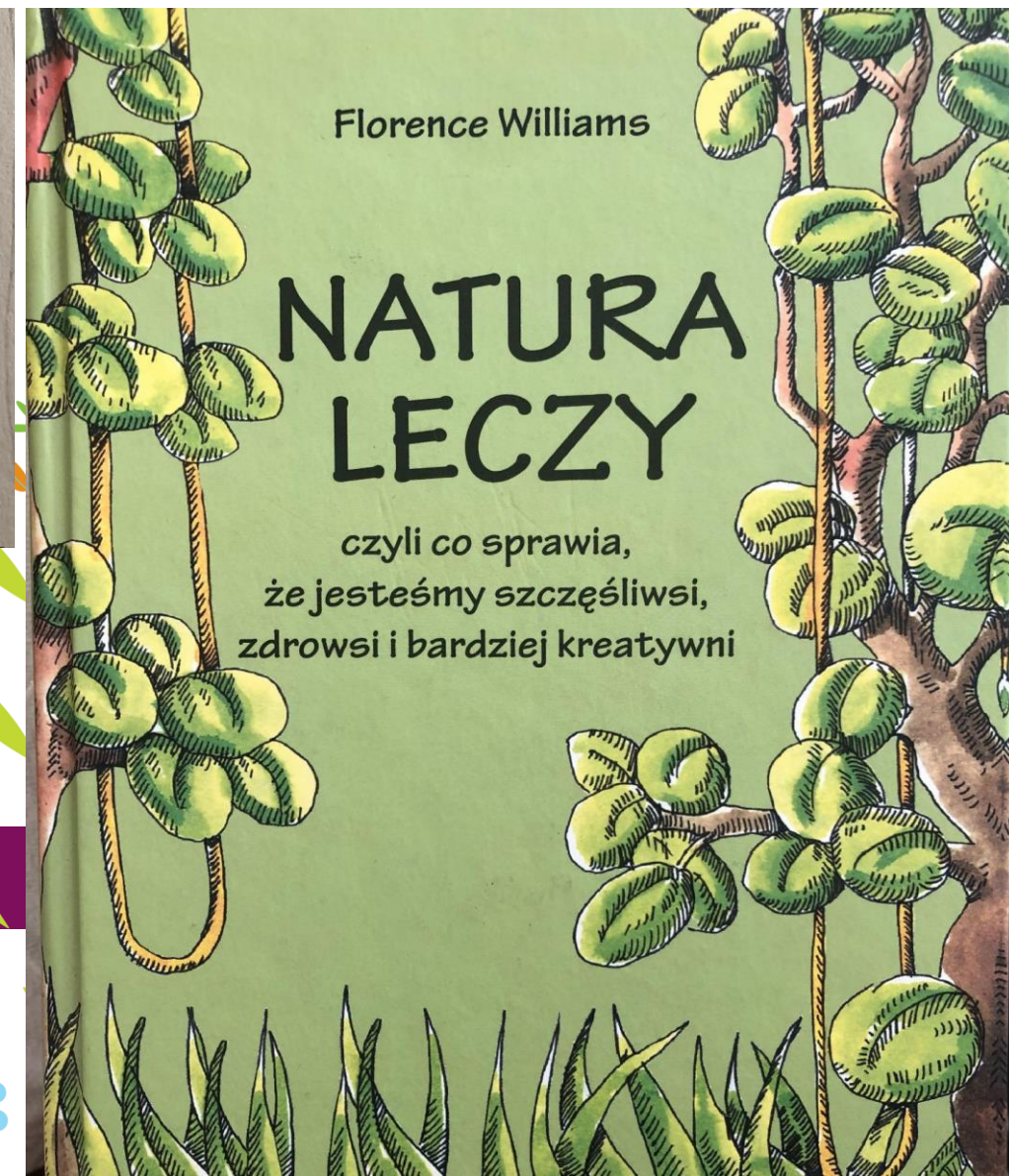
# PRZYRODA DLA UKŁADU NERWOWEGO

Ciągle napływały nowe dane dotyczące uzdrawiającej mocy lasów. Koreańscy naukowcy odkryli między innymi, że: liczba zwiększających odporność limfocytów T u kobiet z rakiem piersi wzrosła po dwutygodniowym pobycie w lesie i utrzymywała się na podwyższonym poziomie przez czternaście dni; ludzie, którzy ćwiczą w otoczeniu przyrody (w porównaniu z ćwiczeniami w mieście), byli sprawniejsi i bardziej skłonni do kontynuowania ćwiczeń; u niezamężnych kobiet w ciąży uczestniczących w leśnej szkole rodzenia znacznie zmniejszyły się objawy depresji i lęków.

Od 2004 roku Miyazaki zaprowadził do lasu setki uczestników badań, żeby udowodnić istnienie fizjologicznych reakcji wywołanych przez różne siedliska. Miyazaki i Juyoung Lee, jego ówczesny współpracownik na Uniwersytecie Chiba, odkryli, że spokojna przechadzka po lesie, w porównaniu z miejskim spacerem, skutkuje spadkiem poziomu kortyzolu o 12 procent. To nie wszystko: odnotowali również spadek aktywności nerwów współczulnych o 7 procent, spadek ciśnienia krwi o 1,4 procent oraz spadek tętna o 6 procent. Kwestionariusze psychologiczne wykazały lepsze nastroje i mniejszy niepokój.

W celu zbadania teorii o fitoncydach Li na trzy noce zamknął trzydziestu uczestników badania w hotelowych pokojach. W niektórych pomieszczeniach umieścił nawilzacze, które rozpylały olejek z szypułek cyprysika tępołuszkowego powszechnie występującego w Japonii; w innych pokojach rozchodził się zapach tanich perfum. Wyniki? U osób nocujących w „cyprysikowych” pokojach liczba komórek NK wzrosła o 20 procent, do tego sami uczestnicy twierdzili, że czują się mniej zmęczeni. W grupie kontrolnej nie odnotowano żadnych zmian.

Kiedy byłam w Japonii, w Nippon Medical School, Qing Li (ten człowiek, który umieścił uczestników badania na trzy noce w hotelu i rozpylał wokół nich olejek cyprysowy) zademonstrował mi w swoim laboratorium natychmiastowe działanie tych substancji. Włożyłam ramię do aparatu mierzącego ciśnienie krwi. Następnie Li odkręcił buteleczkę z leśnym eliksirem. „To bardzo trujące!” – zachichotał. „Bardzo dobre, ale bardzo trujące”. Gdy wciągnęłam powietrze, poczułam ostry, przyjemny, smolisty zapach olejku. Nałożyliśmy zakrętkę z powrotem i ponownie zmierzaliśmy mi ciśnienie. Spadło o 12 milimetrów słupa rtęci.



# DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ

[www.ksowplus.pl](http://www.ksowplus.pl)





**I** Krajowa Sieć  
Obszarów Wiejskich +

[www.ksowplus.pl](http://www.ksowplus.pl)





Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa Inwestująca w obszary wiejskie.  
Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.  
Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach schematu II pomocy technicznej Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020.  
Za treść odpowiada Centrum Doradztwa Rolniczego w Brwinowie Oddział w Warszawie.

---

Partnerzy

