

***kosmetyki
społecznego
wpływu***

Stop dezinformacji

na temat zdrowia psychicznego

***Mit 3:
Depresja to chwilowy
spadek nastroju,
który sam mija***



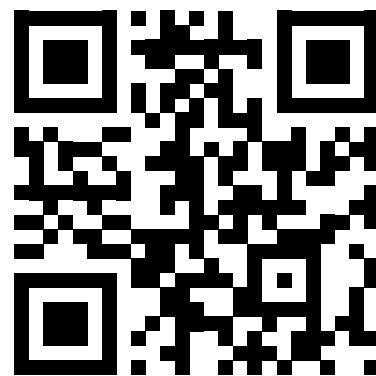
Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

fundacja 
wielogłosu

Sedistress® **FORTE**

Katowice 2025

fundacja 
wielogłosu



***Wesprzyj
Fundację
Wielogłosu***

i pozwól zatrzymać
dezinformację na temat
zdrowia psychicznego!

Jak czytać ten e-book

o dezinformacji
w zdrowiu psychicznym

Niniejsza publikacja została zaprojektowana w formie modułowej. Oznacza to, że można czytać ją w całości lub sięgać po wybrane części – w zależności od potrzeb.

Każdy z mitów dotyczących zdrowia psychicznego stanowi odrębny, zamknięty moduł, który można czytać niezależnie od pozostałych.

Na końcu e-booka znajduje się wspólny wykaz literatury i źródeł, do których odwołują się wszystkie części publikacji.

E-book opiera się na badaniu społecznym przeprowadzonym na zlecenie Fundacji Wielogłosu w maju 2025 roku oraz na aktualnej wiedzy naukowej.

Mit 3:

Depresja to chwilowy
spadek nastroju,
który sam mija

Przekonanie to można powiązać z pierwszym poglądem – to przykład potocznego i fałszywego diagnozowania poważnej choroby, która bagatelizowana i nieleczona może skończyć się śmiercią cierpiącej na nią osoby. Jak wykazaliśmy wyżej, przyczyny problemów, zaburzeń i chorób psychicznych nie mają nic wspólnego ze „słabością charakteru” czy „silną wolą”.

Przyczyny depresji są złożone, a zaburzenia depresyjne dzieli się je na kilka grup:

- endogenne – związane z zaburzeniami metabolicznymi w ośrodkowym układzie nerwowym, a także z uwarunkowaniami biologicznymi, w których ważną rolę odgrywają czynniki dziedziczne i genetyczne;
- egzogenne – wynikające z różnych chorób somatycznych, np. chorób zakaźnych, schorzeń układu nerwowego lub

- układu krążenia, oraz z niekorzystnych stanów somatycznych spowodowanych np. działaniem niektórych leków, niedoborami pokarmowymi;
- reaktywne – wynikające z bolesnych wydarzeń w życiu codziennym, a także z krzywd doznanych w przeszłości (np. przemoc i wykorzystanie seksualne w dzieciństwie).

Ważną rolę w powstawaniu depresji mogą odgrywać też wzorce społeczno-kulturowe, stawiające wymagania trudne lub niemożliwe do realizacji, a także stres, w tym stres prenatalny i występujący w pierwszym okresie życia (może on spowodować trwałe zmiany w mózgu).

Depresja to poważna choroba, której przebieg może być dramatyczny, a udzielanie choremu „dobrych rad” wynikających z *common sense* i lekceważenie problemu może jedynie tę chorobę nasilić. W filmie Fundacji Wielogłosu mówi o tym Ziemowit, opisując „zdroworosądkowe” reakcje otoczenia i zauważając dodatkowo inne zjawisko: tendencję do unikania tematu, zakrywania go milczeniem, jego tabuizację i lęk przed nim:



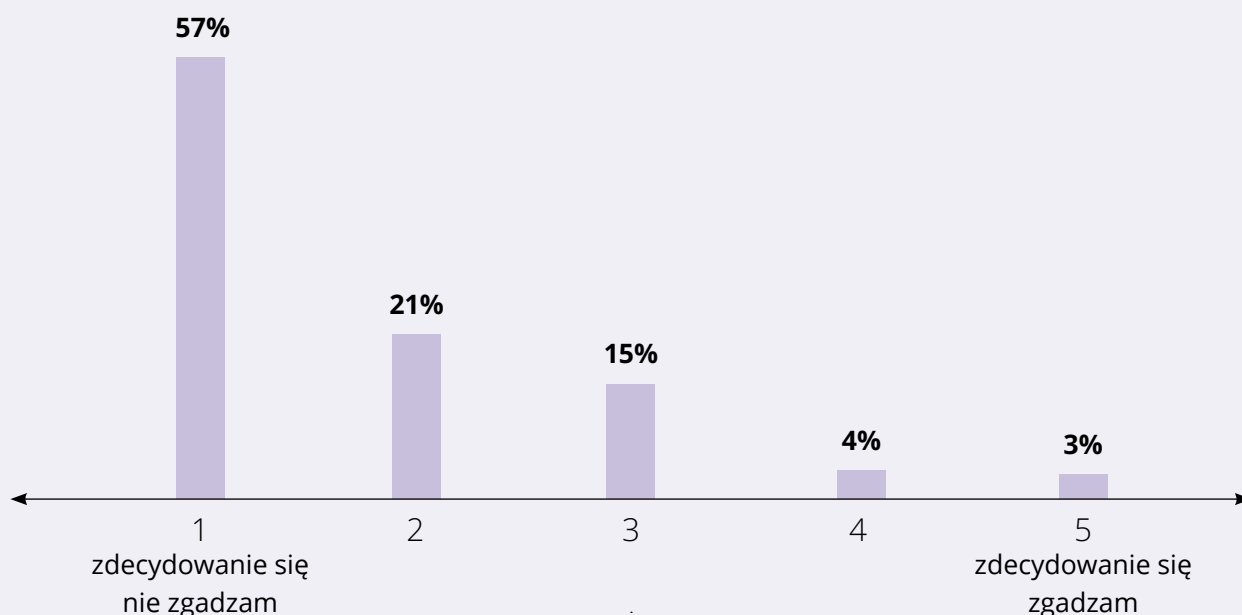
Podrzucali mi takie rozwiązania typu: „Weź książkę”, pamiętam, dostawałem jakieś cytaty motywacyjne, dostawałem takie dobre rady, żeby się wziąć za siebie, żeby zacisnąć zęby, żeby wejść w tą rutynę i jak się wejdzie w tą rutynę, to będzie doskonale, dobrze, już po prostu wszystkie te problemy będą rozwiązane. [...] Może lepiej o tym nie mów, tak przy ludziach i tak publicznie, może pomijaj ten temat, [...] ludzie tego nie rozumieją. Myślę, że nie wiedzieli, co z tym tematem zrobić, był tabu, nieoswojony – jest pewnie dla wielu ludzi. I też bali się trochę?

Co na temat tego mitu mówią wyniki badań?

Badanych spytano, w jakim stopniu zgadzają się z postrzeganiem depresji jako chwilowego i samoistnie mijającego spadku nastroju. Wyniki świadczą o rosnącej świadomości w tej kwestii. Znaczna większość respondentów (79%) odpowiedziała, że nie zgadza się lub zdecydowanie się nie zgadza z takim interpretowaniem depresji. Nadal jednak 7% ankietowanych podziela takie fałszywe przekonanie.

Na ile zgadza się Pan(i) z następującym stwierdzeniem?

Depresja to chwilowy spadek nastroju, który sam mija.



SUMA ODPOWIEDZI „zdecydowanie się nie zgadzam” i „nie zgadzam się”



SUMA ODPOWIEDZI „zdecydowanie się zgadzam” i „zgadzam się”

Literatura

- Basińska B., Piech M., *Lęk i agresja u pacjentek onkologicznych leczonych napromieniowaniem*, „Psychoonkologia” 1998, nr 1(2).
- Bauman Z., *Retrotopia. Jak rządzi nami przeszłość*, przeł. Karolina Lebek, Warszawa 2018.
- Budziszewska B., *Stres a depresja*, „Wszechświat” 2016, nr 1–3.
- Cybula-Fujiwara A, Merecz-Kot D, Walusiak-Skorupa J, Marcinkiewicz A, Wiszniewska M., *Pracownik z chorobą psychiczną – możliwości i bariery w pracy zawodowej*, „Med Pr Work Health Saf” 2015, nr 66(1), <https://doi:10.13075/mp.5893.00173>.
- Czopek J., *Fake newsy i dezinformacja jako wyzwanie dla nowoczesnej edukacji medialnej*, „Journal of Modern Science” 58, 2024, nr 4, <https://doi.org/10.13166/jms/191693>.
- dezinformacja* [hasło], *Słownik języka polskiego PWN*, <https://sjp.pwn.pl/sjp/dezinformacja;2554971.html> (dostęp: 30.05.2025).
- dezinformacja* [hasło], *Wielki słownik języka polskiego PAN*, <https://wsjp.pl/haslo/podglad/60959/dezinformacja> (dostęp: 30.05.2025).
-

Grzywa A., Makara-Studzińska M., Grzywa-Celińska A., *Zaburzenia psychiczne a choroby somatyczne*, „Curr Probl Psychiatrii” 2011, nr 12(1), s. 67–72.

Gulla B., *Gniew, agresja i przemoc w wybranych zaburzeniach psychopatologicznych*, Kraków 2020.

Januszko-Szakiel A., *Dezinformacja jako narzędzie medialnej manipulacji świadomością*, [w:] *Manipulacja: pedagogiczno-społeczne aspekty*, Kraków 2020, <https://ruj.uj.edu.pl/server/api/core/bitstreams/7b448f7c-77c7-49e3-9da8-56c4154c0db7/content> (dostęp: 30.05.2025).

Jarząbek-Cudo A., *Wpływ leków przeciwpsychotycznych na objawy wrogości i agresji w schizofrenii*, „Psychiatria” 2015, nr 8.

Kubacka-Jasiecka, *Agresja i autodestrukcja z perspektywy obronno-adaptacyjnych dążeń JA*, Kraków 2006.

List do Redakcji. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego w sprawie stosowania pochodnych benzodiazepiny i leków o podobnym mechanizmie działania w leczeniu zaburzeń psychicznych, „Psychiatria Polska” 2023, nr 4(57), <https://doi.org/10.12740/PP/169894>.

Monika o zdrowiu psychicznym. Część 3, Fundacja Wielogłosu, <https://www.youtube.com/watch?v=BCpHHPBkKms> (dostęp: 04.06.2025).

Mateusz o zdrowiu psychicznym. Część 3, <https://www.youtube.com/watch?v=yPcEK6g5W-M> (dostęp: 04.06.2025).

Matusiak F., Józefik B. *Wokół psychoterapii, w tym psychoterapii dzieci i młodzieży: pytania, wyzwania, kontrowersje*, „Psychoterapia” 2019, nr 3(190), s. 5–16.

Murawiec S., Litwin D.M., Seroka N., Kudlik A., Sterna W., Matuszczyk M., *Nastawienie lekarzy psychiatrów wobec psychoterapii jako formy leczenia zaburzeń psychicznych – ponowne badanie w 2018 roku*, „Psychiatria” 2019, nr 1(16).

Musiał A., *Depresja – rys historyczny*, „Psychiatria i Psychologia Kliniczna” 2007, nr 7(1), s. 42–46.

Olszewski B.H., *Wrażliwość na słowa – o kształtowaniu dyskursu publicznego i stereotypów wobec osób z zaburzeniami psychicznymi – perspektywa asystentów zdrowienia*, „Forum Pedagogiczne” 2024, nr 14, <http://dx.doi.org/10.21697/fp.2024.2.1.12>.

Psychiatria, red. naukowa M. Jarema, J. Rabe-Jabłońska, Warszawa 2011. *Rozpoznawanie nieprawdziwych informacji*, <https://www.gov.pl/web/baza-wiedzy/roznawanie-nieprawdziwych-informacji> (dostęp: 30.05.2025).

Stępnik A., *Agresja – dwa ujęcia biologiczne*, „IDO – Ruch dla Kultury” 2009, nr 9.

Susan Sontag, *Choroba jako metafora. AIDS i jego metafory*, przeł. J. Anders, Kraków 2016.

Spielman R.M., Jenkins W.J., Lovett M.D. et al., *Psychologia*, Warszawa 2020, <https://openstax.org/books/psychologia-polska/pages/1-wprowadzenie>.

Talarowska M.E., Gromniak-Haniecka E., Rawska J., Gałęcki P., *Depresja mężczyzny – przyczyny, objawy, diagnoza*, „Neuropsychiatria i Neuropsychologia” 2018, nr 13(3), <https://doi.org/10.5114/nan.2018.81250>.

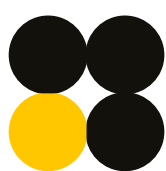
Targońska K., Kowalewska B., Kułak-Bejda A., *Stygmatyzacja społeczna chorych psychicznie i jej determinanty*, Białystok 2023.

Tsirigotis K., Gruszczyński W., *Doznania psychotyczne a agresja u chorych na schizofrenię*, „Psychiatria i Psychologia Kliniczna” 2013, nr 13(4), s. 225–231.

Wasilewko I., Majkowicz M., Zdun-Ryżewska A., *Związek stylu przywiązania z poziomem emocji negatywnych u osób chorych onkologicznie*, „Psychoonkologia” 2014, nr 1.

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Przyczyny kryzysu, <https://www.gov.pl/web/cyfryzacja-badania-i-projektowanie/zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy>.

Ziemowit o kryzysie psychicznym, Fundacja Wielogłosu, <https://www.youtube.com/watch?v=AIDRf-VuZEY> (dostęp: 04.06.2025).



***kosmetyki
społecznego
wpływu***

Kosmetyki Społecznego Wpływu to kampania społeczna. Bo dezinformacja może zniszczyć komuś życie. Być może komuś bardzo bliskiemu.

Projekt „Kosmetyki Społecznego Wpływu. Stop dezinformacji na temat zdrowia psychicznego” jest realizowany dzięki dofinansowaniu ze środków PFRON w ramach zadania Wspieramy aktywność.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych