



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Nr projektu	FERS.03.01-IP.08-0216/24
Tytuł projektu	Nowy wymiar dostępności <u>SGTiHV</u> w Warszawie
Beneficjent:	Szkoła Główna Turystyki i Hotelarstwa Vistula

Cicha twarz depresji – mechanizmy, objawy, wsparcie

dr Małgorzata Gogolewska-Tośka



Szkoła Główna Turystyki i Hotelarstwa

Wprowadzenie

Depresja coraz częściej nazywana jest chorobą cywilizacyjną XXI wieku. Statystyki pokazują, że liczba osób zmagających się z jej objawami stale rośnie, a pandemia, izolacja społeczna i niepewność życiowa dodatkowo nasiliły ten problem. Mimo większej świadomości społecznej, wciąż istnieje forma depresji, którą trudno rozpoznać — **depresja maskowana**, zwana też **cichą depresją**. Osoby dotknięte tą odmianą często funkcjonują pozornie normalnie, ukrywając swoje cierpienie pod maską uśmiechu, aktywności i sukcesu.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Charakterystyka depresji maskowanej

Depresja maskowana to stan, w którym objawy emocjonalne — smutek, beznadzieja, pustka — są tłumione lub zastępowane innymi dolegliwościami. Często przybierają one postać **objawów somatycznych** (np. bóle głowy, bezsenność, problemy żołądkowe, chroniczne zmęczenie) lub **zachowań kompensacyjnych**, takich jak nadmierna praca, perfekcjonizm, unikanie kontaktów emocjonalnych.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Osoby cierpiące na depresję maskowaną rzadko przyznają się do trudności psychicznych. Z zewnątrz mogą wydawać się silne, zorganizowane i odpowiedzialne — w rzeczywistości jednak walczą z poczuciem wewnętrznej pustki i brakiem sensu życia. Tego rodzaju depresja dotyczy często ludzi sukcesu, nauczycieli, rodziców, studentów czy osób pełniących role opiekuńcze — tych, którzy „muszą być silni” i dla których słabość jest trudna do zaakceptowania.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Psychologiczne mechanizmy ukrywania bólu

Ukrywanie cierpienia psychicznego nie jest przejawem braku odwagi, lecz **mechanizmem obronnym**. Najczęściej stoi za nim kilka głębokich przekonań i emocji:

- ▶ **Wstyd** – osoba w depresji odczuwa wstyd z powodu swojej słabości; boi się oceny i odrzucenia.
- ▶ **Poczucie winy** – pojawia się przekonanie: „inni mają gorzej, nie mam prawa narzekać”. To wewnętrzne unieważnianie własnych uczuć.
- ▶ **Perfekcjonizm** – dążenie do bycia idealnym w każdej roli życiowej prowadzi do chronicznego napięcia i braku przestrzeni na autentyczność.
- ▶ **Mechanizm wyparcia** – osoba zaprzecza własnym emocjom, by nie konfrontować się z bólem i lękiem.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Film:

https://www.facebook.com/100057354493187/videos/654111663948593?locale=pl_PL

Te mechanizmy, choć chwilowo chronią, w dłuższej perspektywie **pogłębiają izolację i osamotnienie**. Z czasem depresja „zabiera w ciszy” — pozbawia energii, nadziei, a często także zdolności proszenia o pomoc.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Rola bliskich i specjalistów w przełamaniu milczenia

Przełamanie ciszy wokół depresji maskowanej wymaga: **empatii,**
uwagi,
delikatności,
wartości życia
mimo trudnych
doświadczeń.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Bliscy powinni:

- ▶ obserwować zmiany w zachowaniu (wycofanie, drażliwość, chroniczne zmęczenie),
- ▶ nie oceniać, nie radzić pochopnie („weź się w garść”),
- ▶ okazywać obecność i gotowość do rozmowy:
„Widzę, że coś się dzieje, jestem obok, gdy będziesz gotowy”.
- ▶ Specjaliści — psychologowie, psychoterapeuci, lekarze — odgrywają kluczową rolę w procesie diagnozy i terapii. W logoterapii Viktora E. Frankla, często stosowanej w pracy z osobami w kryzysie, szczególne znaczenie ma **odnalezienie sensu cierpienia** i przywrócenie poczucia



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Specjaliści:

- ▶ Psychologowie, psychoterapeuci, lekarze — odgrywają kluczową rolę w procesie diagnozy i terapii.
- ▶ W logoterapii Viktora E. Frankla, często stosowanej w pracy z osobami w kryzysie, szczególne znaczenie ma **odnalezienie sensu cierpienia** i przywrócenie poczucia wartości życia mimo trudnych doświadczeń.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Bibliografia

- ▶ **Białek, A.** (2021). „Depresja maskowana – wyzwanie dla diagnostyki i terapii”. *Psychiatria Polska*, 55(4), 765–778.
- ▶ **Kowalczyk, R.** (2020). „Perfekcjonizm i poczucie winy jako czynniki ryzyka depresji”. *Przegląd Psychologiczny*, 63(3), 251–266.
- ▶ **WHO** (2023). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. Geneva: World Health Organization.
- ▶ **Ministerstwo Zdrowia** (2022). *Narodowy Program Zdrowia Psychicznego – raport o stanie zdrowia psychicznego Polaków*. Warszawa.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Serdecznie dziękuję za uwagę

Jeśli ktoś z Państwa potrzebuje rozmowy z psychologiem ZAPRASZAM

<https://vistulahospitality.edu.pl/student/sprawy-studenckie/psycholog-dr-malgorzata-gogolewska-toska>



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

