

PUT PRESSURE ON DEPRESSION

From this Polish-Spanish workbook you will find out what depression is, how you can deal with it, where you can seek help.

Ready? Let's go, you are not alone!



**INSTYTUT
PRACY I KARIERY**



**Co-funded by
the European Union**

The project entitled: Put pressure on depression!

is implemented by Fundacja Instytut Pracy i Kariery and co-funded by the European Union

What does pressure on depression really mean?

Depression is a popular problem on the world, especially among teenagers. It needs to be recognised and talked over as a real problem. Being together applies more pressure and makes it easier to solve. Having the power to change, we make solutions to overcome depression.



Co tak naprawdę oznacza wywrzeć presję na depresję?

Depresja jest popularnym problemem na świecie, szczególnie wśród młodych osób. Ważne jest aby ten problem rozpoznać i omówić jako realne zagrożenie. Wspólne działanie nakłada więcej presji i pozwala łatwiej poradzić sobie z tym problemem. Mając większą siłę, jesteśmy w stanie podjąć działania aby walczyć z depresją.



¿Qué significa realmente la depresión?

La depresión es un problema popular en el mundo, especialmente entre adolescentes. La depresión necesita ser reconocida y hablarse de ella como un problema real. Estando todos juntos podemos ejercer más presión y hacer que sea más fácil de solucionar. Teniendo el poder de cambiar, podemos conseguir soluciones para superar la depresión.



What depression is?

It is a mental illness affecting how we feel, how we behave and how we think. It is much more than just feeling sad. Depression is not only about bad mood but also a long lasting state of melancholy and treating life as pointless.

Things that come with depression:

- **Long lasting deep sadness**
- **Lack of motivation**
- **Health issues**
- **Insomnia**
- **Overthinking**
- **Social anxiety**
- **Adictions**
- **Suicidal thoughts**



Czym jest Depresja?

Jest to choroba psychiczna wpływająca na to jak się czujemy, zachowujemy i o czym myślimy. Jest to coś znacznie poważniejszego niż zwykły smutek. Depresja wiąże się nie tylko ze złym nastrojem ale także między innymi długotrwałym stanem melancholii i poczuciem bezcelowości życia.

Symptomy depresji:

- Długotrwały głęboki smutek
- Brak motywacji do podstawowych czynności
- Problemy zdrowotne
- Bezsenność
- Overthinking
- Problemy w kontaktach towarzyskich
- Nałogi i uzależnienia
- Myśli samobójcze



¿Qué es la depresión?

Es un trastorno mental que afecta a la manera en la que nos sentimos, comportamos y pensamos. La depresión es mucho más que sentirse triste. La depresión no es únicamente tener un estado de ánimo bajo, sino que se trata de un estado de melancolía que perdura en el tiempo y en el que la propia vida puede parecer insignificante.

Aspectos que aparecen con la depresión:

- Tristeza profunda y duradera.
- Falta de motivación.
- Problemas de salud.
- Insomnio.
- Sobrepensar las cosas.
- Ansiedad social.
- Adicciones.
- Pensamientos suicidas.

WHAT CAN CAUSE DEPRESSION?



- Stress from work/school

A lot of work and pressure at work/school affects your life, thoughts and without proper relief can lead to mental problems.

- Losing an important person

Losing such a person is always a big shock. If we don't manage to deal with this situation negative thoughts can take us over.

- Financial status

Money gives us feeling of security and feeling responsible for others goes with giving security. This is why lack of money can ruin our self esteem.

- Toxic people

We should avoid toxic people and stick to those who support us. We should have our own thoughts and not be dependent.

- Comparing to others

Everyone has their value, no one can be the best in everything. We should know our value and focus on our goals and what makes us happy.

Co może powodować depresję?



- Stres w pracy/szkole

Nadmiar pracy/nauki oraz presja z tym związana mocno wpływa na nasze życie, myśli. W przypadku braku rozładowania we właściwy sposób może to prowadzić do zaburzeń psychicznych.

- Utrata bliskiej osoby

Strata ważnej dla nas osoby jest zawsze ciężkim przeżyciem. Jeżeli nie będziemy sobie w stanie poradzić z taką sytuacją nadmiar negatywnych myśli może przejąć nad nami kontrolę.

- Problemy finansowe

Pieniądże dają nam poczucie bezpieczeństwa. Bycie odpowiedzialnym za innych wymaga dawania poczucia bezpieczeństwa. Dlatego też brak środków do życia może zrujnować nasze poczucie własnej wartości.

- Toksyczne osoby

Powinniśmy unikać toksycznych osób i zamiast tego przebywać z tymi, które chcą dla nas dobrze i nas wspierają. Każdy powinien mieć własne zdanie i nie być od nikogo w pełni zależnym,

- Porównywanie do innych osób

Każdy człowiek jest wartościowy tak samo jak nikt nie może być perfekcyjny we wszystkim co robi. Powinniśmy znać swoją wartość i skupić się na naszych życiowych celach i tym co sprawia że jesteśmy szczęśliwi.

¿Qué puede causar depresión?

- Estrés del trabajo o colegio/instituto. Mucha carga de trabajo y presiones en estos ámbitos pueden afectar a tu vida. Los pensamientos que nos sobrecargan y que no están gestionados de una manera adecuada pueden causar problemas mentales.

- Perder a una persona importante. Esta situación puede provocar un gran impacto en nuestras vidas. Si no manejamos esta situación de una manera adecuada, estos pensamientos negativos pueden apoderarse de nosotros.

- Situación económica. El dinero nos aporta seguridad para cuidar de nosotros y de las personas que tenemos cerca. Por este motivo la falta de dinero puede arruinar nuestra autoestima y desestabilizar nuestras vidas.

- Personas tóxicas. Deberíamos evitar a aquellas personas que nos dañan y acercarnos a aquellas que nos apoyan. Debemos tener nuestras propias ideas y no ser dependientes de otros.

- Compararse con otros. Cada uno de nosotros tiene su valor, nadie puede ser el mejor en todo. Deberíamos conocer nuestras aptitudes y centrarnos en nuestras metas y en lo que nos hace felices.

Hiding true emotions

Hiding how we really feel it is hard. There are techniques how to look confident, how to smile even if you are sad. Faking emotions is easier when you can't focus on an individual. However, if you really look into the eyes of the person it is impossible to hide how we really feel. This is why it is said, that during the conversation it is important to focus on the eyes.

Esconder las emociones reales

A veces, esconder cómo nos sentimos de verdad es complicado. Hay técnicas para mostrarnos más seguros de nosotros mismos e, incluso, cómo sonreír si estás triste. Fingir nuestras emociones es más fácil cuando no nos centramos en una persona en concreto. Sin embargo, si miras bien en los ojos de una persona es imposible que esconda cómo se siente. Durante la conversación es importante mirar a la otra persona.



Ukrywanie prawdziwych emocji

Maskowanie naszych prawdziwych myśli jest dosyć trudne. Istnieje wiele technik, dzięki którym można sprawiać wrażenie pewnego siebie czy uśmiechniętego nawet gdy odczuwamy smutek. Jest to łatwiejsze kiedy znajdujemy się w grupie i nie można się skoncentrować na jednostce. Jeżeli natomiast skoncentrujemy się na oczach danej osoby nie będzie dało się ukryć tego jak naprawdę się czujemy. Dlatego zawsze kiedy z kimś rozmawiamy powinniśmy utrzymywać kontakt wzrokowy.

**You can deal with depression
and we can show you some
tips how to do it 😊**



**cause if there's a
rainy day you can
put pressure on
depression's face**



How to deal with depression?

- go to psychologist
- be aware of the problem
- talk to a trusted person
- listen to music
- control our diet
- do our hobbies
- medical treatment



¿Cómo tratar la depresión?

- Ir al psicólogo.
- Ser consciente del problema.
- Hablar con una persona de confianza.
- Escuchar música.
- Seguir una dieta equilibrada.
- Tener tiempo para nuestras aficiones.
- Seguir un tratamiento médico, si es necesario.

Jak radzić sobie z depresją?

- Udać się do psychologa
- Być świadomym problemu
- Porozmawiać z zaufaną osobą
- Słuchać odpowiedniej muzyki
- Kontrolować dietę
- Skupić się na naszych pasjach
- Skorzystać z pomocy medycznej

Life is good

How to help a depressed person?

- recommend professional help
- talk and listen
- give them companion
- organise their time



Jak pomóc osobie z depresją?

- skierować do profesjonalisty
- rozmawiać i przede wszystkim słuchać
- zapewniać towarzystwo
- organizować czas

¿Cómo ayudar a una persona con depresión?

- Recomendarle que busque ayuda profesional.
- Hablar y escuchar.
- Acompañar.
- Ayudarles a organizar su tiempo.



Where to seek help?

- a psychologist
- trusted people
- Child emergency call: 116 111 (PL) 024 (ES)
- Caritas or local office of social help
- ANAR (in Spain)

Gdzie szukać pomocy?

- u psychologa
- u zaufanych osób
- telefon zaufania: 116 111 (PL) 024 (ES)
- Caritas lub Ośrodek Pomocy Społecznej
- ANAR (Hiszpania)

¿Dónde buscar ayuda?

- Ir al psicólogo.
- Hablar con gente de confianza.
- Teléfono de la infancia: 116 111 (PL/ES) y 024 (ES, línea de atención a la conducta suicida).
- Cáritas o asociaciones locales de ayuda social.
- Fundación ANAR ("Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo) (ES).



Project's implementer:



Project's partner:



THE RIGHT TO USE, COPY, REPRODUCE THIS FOLDER IS RESERVED TO THE NATIONAL AGENCY OF THE ERASMUS+ PROGRAMME, THE EUROPEAN UNION, PARTNERS, AND PARTICIPANTS OF THE PROJECT "PUT PRESSURE ON DEPRESSION"



**Co-funded by
the European Union**

