



PSYCHE

Centrum Terapii

Jak radzić sobie z depresją

7 PRAKTYCZNYCH

WSKAZÓWEK

OD PSYCHOTERAPEUTY

Spis treści:

Wstęp	3
7 praktycznych wskazówek od psychoterapeuty:	
1. Działaj, nawet gdy nie masz siły – „ruch poprzedza motywację”	4
2. Ustal rytm dnia – porządek wspiera psychikę.....	4
3. Zadbaj o ciało – to Twój sojusznik, nie przeszkoda	4
4. Zauważ swoje myśli – nie wierz im od razu.....	4
5. Rób rzeczy, które choć trochę Cię poruszają	5
6. Nie izoluj się – kontakt leczy	5
7. Nie bój się sięgać po pomoc	5
Podsumowanie.....	6
Strona redakcyjna.....	7

Jak radzić sobie z depresją. 7 praktycznych wskazówek od psychoterapeuty.

Ten poradnik powstał z myślą o osobach dorosłych, u których występują **łagodne** lub **umiarkowane** objawy depresji.

Zawiera proste, praktyczne strategie, które możesz stosować na co dzień, by poprawić nastrój, odzyskać energię i zadbać o siebie krok po kroku.

Napisany został z perspektywy **psychoterapeuty** – z myślą o tym, żeby był bliski życiu, a nie tylko teorii z podręcznika.



1. Działaj, nawet gdy nie masz siły – „ruch poprzedza motywację”

Kiedy pojawia się obniżony nastrój, często czekamy, aż wróci chęć do działania. Niestety – to rzadko działa. **W depresji motywacja przychodzi po działaniu, nie odwrotnie.** Zaczynij od małych kroków: prysznic, ubranie się, krótki spacer, telefon do bliskiej osoby. Nawet drobne rzeczy mają znaczenie – są jak zapalenie światełka w ciemnym pokoju.

Przykład z życia: Kasia, 32 lata, po kilku tygodniach zwlekania postanowiła codziennie wychodzić z psem choćby na 10 minut. Po kilku dniach zauważyła, że łatwiej jej się zebrać również do innych rzeczy, jak zrobienie śniadania czy wysłanie zaległego maila.

2. Ustal rytm dnia – porządek wspiera psychikę

Depresja lubi chaos. Kiedy dni się „zlewają”, łatwo stracić poczucie czasu i sensu. Stały rytm daje strukturę, której potrzebuje Twój umysł. Nie musisz planować wszystkiego co do minuty – wystarczy, że ustalisz punkty orientacyjne: pobudka, posiłki, chwila ruchu, odpoczynek, sen.

Przykład z życia: Paweł ustawił w telefonie przypomnienia o posiłkach i godzinie snu. Po tygodniu zauważył, że czuje się mniej „rozjechany” i łatwiej mu przewidzieć, jak będzie wyglądał jego dzień.

3. Zadbaj o ciało – to Twój sojusznik, nie przeszkoda

Depresja często odbiera kontakt z ciałem. Tymczasem to właśnie ono może Cię wesprzeć. Zaczynij od małych dawek ruchu: krótki spacer, lekkie rozciąganie, kilka przysiadów przy biurku. **Ruch reguluje poziom hormonów i poprawia nastrój** – nawet 10 minut dziennie robi różnicę. Pamiętaj też o śnie i jedzeniu – regularność to podstawa regeneracji.

Przykład z życia: Monika zauważyła, że po każdym krótkim spacerze wieczorem śpi głębiej i ma mniej goniwty myśli. Zaczęła traktować spacer nie jako obowiązek, ale jako formę troski o siebie.

4. Zauważ swoje myśli – nie wierz im od razu

W depresji myśli potrafią być surowe, pełne krytyki i czarnych scenariuszy. To **naturalne zniekształcenia poznawcze**, a nie „prawda o Tobie”. Spróbuj traktować je jak komentarze, nie fakty. Pomaga technika „zatrzymaj i zapytaj”: „Czy to, co teraz myślę, to fakt czy opinia?”. „Czy powiedziałbym to przyjacielowi w podobnej sytuacji?”.

Przykład z życia: Marta złapała się na myśli „Jestem beznadziejna”. Zatrzymała się i zapytała: „Czy naprawdę beznadziejna, czy po prostu dziś mam gorszy dzień?”. To wystarczyło, by nie wpaść w spiralę samokrytyki.

5. Rób rzeczy, które choć trochę Cię poruszają

W depresji wiele rzeczy przestaje cieszyć – to objaw, nie lenistwo. Ale warto mimo to wracać do aktywności, które kiedyś dawały Ci choć odrobinę przyjemności lub sensu. Nie czekaj, aż poczujesz radość – działaj mimo braku nastroju. Czasem „iskra” przychodzi dopiero po czasie.

Przykład z życia: Tomek kiedyś lubił gotować, ale przestał, bo „nie miał nastroju”. Postanowił raz w tygodniu ugotować coś prostego dla siebie. Po miesiącu zauważył, że to jedyny moment w tygodniu, kiedy naprawdę czuje spokój.

6. Nie izoluj się – kontakt leczy

Depresja często podpowiada: „nie zwracaj ludziom głowy”. Ale właśnie wtedy **kontakt jest lekarstwem**. Nie musisz od razu zwierzać się z emocji – wystarczy rozmowa o codziennych rzeczach, spotkanie przy kawie czy spacer z kimś znajomym. Ludzki kontakt przypomina: nie jesteś sam w tym, co czujesz.

Przykład z życia: Ela umówiła się z przyjaciółką na cotygodniowy spacer. Czasem nie miała ochoty, ale po spotkaniu zawsze czuła ulgę i więcej energii.

7. Nie bój się sięgać po pomoc

Jeśli czujesz, że mimo wysiłku nie dajesz rady – to nie oznaka słabości, tylko odwagi. Rozmowa z psychoterapeutą lub psychologiem może pomóc zrozumieć, co stoi za Twoim nastrojem i jak z tego powoli wychodzić. Depresja to nie „cecha charakteru”, tylko stan, z którego można się wydobyć. **Wsparcie naprawdę działa.**

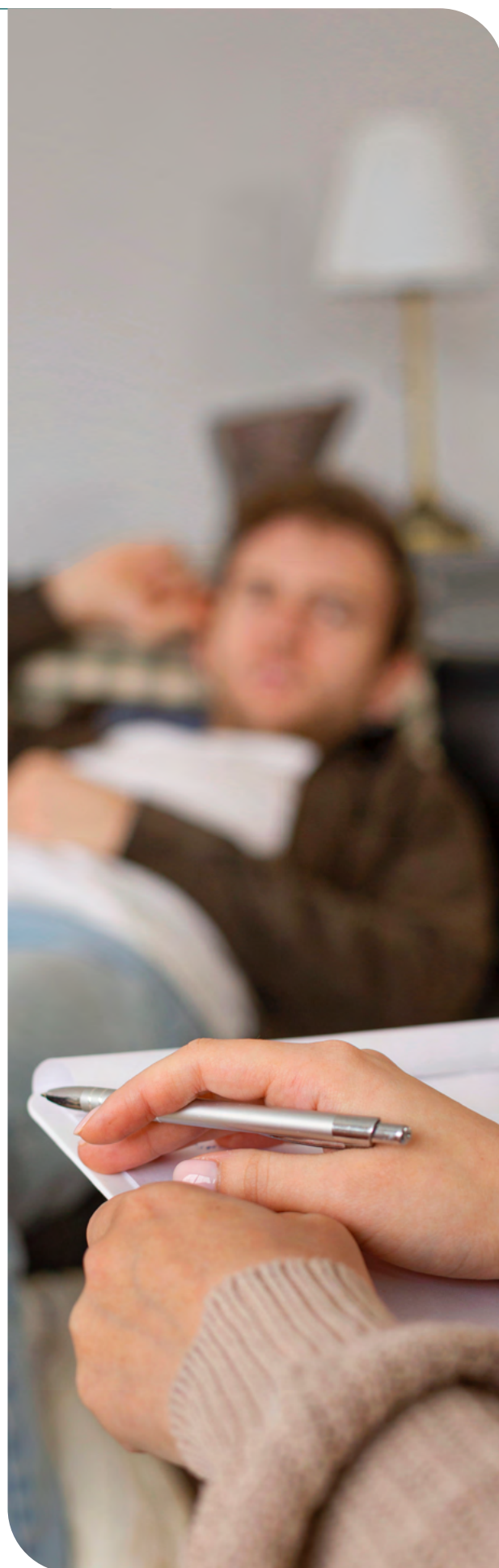
Przykład z życia: Adam długo wahał się, czy pójść na terapię. Po kilku spotkaniach zaczął lepiej rozumieć swoje emocje i nauczył się mówić o trudnościach. To nie zniknęło z dnia na dzień, ale życie zaczęło być lżejsze.



Pamiętaj:

Depresja to nie Twój brak siły, tylko sygnał, że potrzebujesz więcej troski – także od siebie. Nie musisz od razu „czuć się dobrze”. **Wystarczy, że każdego dnia zrobisz coś małego w stronę siebie** – to właśnie z tych małych kroków buduje się poprawa.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o tym, jak rozumieć i wspierać swój nastrój, zajrzyj na [blog](#).





Poradnik

Jak radzić sobie z depresją. 7 praktycznych wskazówek od psychoterapeuty.

Autorstwo, redakcja i korekta tekstu:
zespół Centrum Terapii Psyche

Projekt graficzny, layout i skład ebooka:
Anna Kowalczyk
BLONDES DO IT BETTER ✦ Design Studio

Wydanie I, 2025
Copyright © Centrum Terapii Psyche

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Zabrania się kopiowania całości i fragmentów bez zezwolenia.

Informacje zawarte w tym poradniku są aktualne na dzień 1.12.2025 r.

Skontaktuj się z nami:

☎ +48 510 060 870 | +48 790 289 352

✉ kontakt@centrum-psyche.com.pl

🌐 www.centrum-psyche.com.pl

📍 **Gabinet Wola**, ul. Tyszkiewicza 11/8
Gabinet Śródmieście, ul. Żurawia 47 lok. 205B

