# MULTIMEDIALNA KAMPANIA PROFILAKTYCZNA - "Depresja - widzę, rozumiem, pomagam"

28.06.2021

Nasza Gmina




Gmina Kruszwica, realizuj?c Gminny Program Profilaktyki Rozwi?zywania Problemów Alkoholowych i Przeciwdzia?ania Narkomanii oraz Gminny Program Przeciwdzia?ania Przemocy w Rodzinie oraz Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie, zakupi?a multimedialne kampanie profilaktyczne:

„ Depresja- widz?, rozumiem, pomagam”,
,,Ubezpieczeni przez rodziców’’,
„Po stronie mocy, przeciwko przemocy”.

***Kampania „Depresja- widz?, rozumiem, pomagam”,*** porusza trudny temat depresji oraz odpowiada na niepokoj?ce doniesienia o tym, jak bardzo choroba ta nasila si?
w zwi?zku z izolacj? w czasie pandemii.

*Depresja* **–** powa?na choroba, która mo?e dotkn?? ka?dego, niezale?nie od tego, jak bardzo dobra mo?e wydawa? si? jego sytuacja rodzinna czy materialna z zewn?trz. Tym samym rzadko zdarza nam si? my?le? o 11- letnim dziecku w kontek?cie depresji.

Tymczasem ?wiatowa Organizacja Zdrowia szacuje, ?e zaburzenia depresyjne dotykaj? 2% dzieci w m?odszych klasach szko?y podstawowej i nawet 8% nastolatków. Te dane to przypadki potwierdzone. Natomiast nie wiadomo, jak wielu m?odych ludzi prze?ywa depresj?, a nie ma diagnozy.

W obliczu nowych realiów pracy i nauki wa?ne jest, aby?my pozytywnie my?leli na temat powrotu do normalno?ci oraz dbali o nasze zdrowie psychiczne i fizyczne.

Dla dzieci i m?odzie?y, ich rodziców udost?pniamy materia?y, które pomog? rozpozna? objawy depresji, podpowiedz?, do kogo zwróci? si? o pomoc i gdzie szuka? wsparcia.

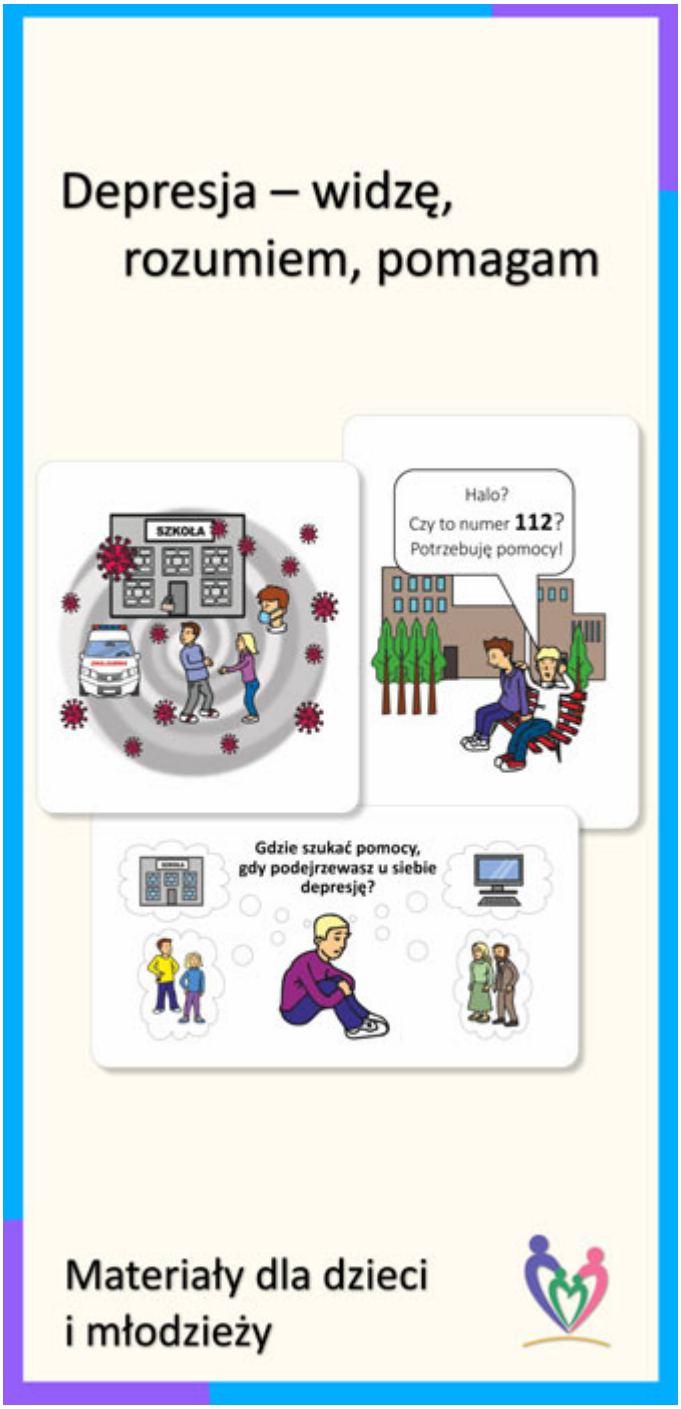
Po pierwsze u?wiadamiamy rodzicom, ?e w wi?kszo?ci przypadków dzieci nie s? w stanie zadba? o siebie same – nie przyjd? do rodziców i nie powiedz?, ?e dotkn??a ich depresja. B?d? natomiast demonstrowa? problem poprzez ró?ne, bardzo cz?sto nieoczywiste zachowania.

Pokazujemy wi?c rodzicom, na jakie sygna?y powinni zwróci? uwag?, co powinno ich zaniepokoi? i czego absolutnie nie powinni lekcewa?y?. T?umaczymy, jak bardzo wa?ne jest to, by by? czujnym, szczególnie w trudnych dla dziecka sytuacjach, i w por? zauwa?y? niepokoj?ce sygna?y.

Wszystkie niepokoj?ce objawy sprawiaj?, ?e dziecku trudno jest zmaga? si? z codzienno?ci?. Aby sobie pomóc, mo?e zacz?? szuka? sposobu na to, by zag?uszy? z?e samopoczucie, osamotnienie, brak akceptacji w grupie czy brak poczucia wsparcia ze strony rodziców. Tym sposobem na zapomnienie i chwilow? ulg? mog? okaza? si? narkotyki, dopalacze, alkohol czy inne zachowania, które nazywamy ryzykownymi.

Wyja?niamy, czym s? czynniki chroni?ce i dlaczego problemów emocjonalnych dziecka nie da si? rozpatrywa? w oderwaniu od ca?o?ci funkcjonowania rodziny.

Kampania k?adzie nacisk na ?wiadomo??, ?e je?eli dziecko ma bezpieczn? i trwa?? wi?? z rodzicem, to ma zdecydowanie wi?ksze szanse na tworzenie zdrowych i satysfakcjonuj?cych relacji z innymi lud?mi.




Czy to się leczy.pdf pdf
Depresja a koronawirus.pdf pdf
Depresja e-book dla dzieci.pdf pdf
Depresja e-book dla rodziców.pdf pdf
Gdzie szukać pomocy.pdf pdf
Jak powiedzieć rodzicom.pdf pdf

K.a. Co poprawia nam humor.pdf pdf
K.a. Co to jest depresja.pdf pdf
K.a. Czym jest depresja i jak ją rozpoznać.pdf pdf
K.a. Zapobieganie depresji.pdf pdf
Myśli samobójcze.pdf pdf
Objawy depresji.pdf pdf