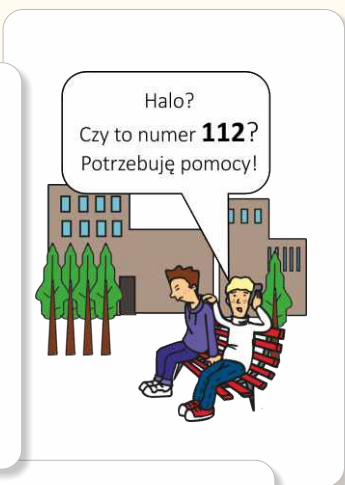
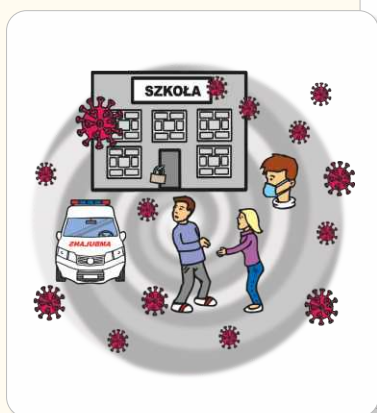


Depresja – widzę, rozumiem, pomagam



Materiały dla dzieci
i młodzieży



W życiu każdego człowieka zdarzają się dobre i złe dni. Każdego z nas dotyczą sytuacje, kiedy czujemy smutek, żal, brak motywacji do działania. Jedni lepiej radzą sobie z trudnymi sytuacjami, inni – gorzej. Czasami wystarczy obejrzenie wesołego filmu, rozmowa z rodzicem czy kolegą lub zwyczajne przeczekanie trudnych dni.

Ale zdarza się też tak, że złe samopoczucie nie ustaje, odczuwamy też inne objawy, które utrudniają nam codzienne funkcjonowanie, i wydaje nam się, że nasze troski i kłopoty nie mają końca. Może to oznaczać, że przeżywamy depresję.

Depresja to poważna choroba, która może dotknąć każdego z nas: nieśmiałą dziewczynkę z trzeciej klasy, ulubieńca społeczności szkolnej, który ma tysiąc lajków na FB, czy sportowca, którego wszyscy w szkole znają i lubią.

Tematowi depresji poświęciliśmy ten krótki przewodnik.

Znajdziesz tu wskazówki, które mogą pomóc Ci rozpoznać objawy depresji, oraz podpowiedzi, co zrobić, kiedy podejrzewasz, że problem dotyczy Ciebie lub kogoś z Twoich bliskich. To bardzo ważne, żeby wiedzieć, do kogo zwrócić się o pomoc i gdzie szukać wsparcia, a w konsekwencji pokonać depresję i ruszyć dalej.

Zespół przyjaznaprofilaktyka.pl

Spis treści

- 4 Jakie objawy powinny Cię zaniepokoić?
- 6 Gdzie szukać pomocy?
- 8 Jak powiedzieć rodzicom, że podejrzewasz u siebie depresję?
- 10 Czy to się leczy? Tak!
- 12 Myśli samobójcze – co robić?
- 14 Depresja a koronawirus

Jakie objawy powinny Cię zaniepokoić?

Poniżej znajduje się lista objawów, które często pojawiają się u osób przeżywających depresję:

- przewlekłe poczucie smutku i przygnębienia (nie cieszą Cię rzeczy, które wcześniej sprawiały Ci radość),
- zubożenie, brak sensu (coraz częściej nie masz na nic ochoty),
- brak energii (często jesteś zmęczony/zmęczona, najchętniej spędzasz czas zamknięty/zamknięta w swoim pokoju, na swoim łóżku),
- zaburzenia myślenia (brak skupienia, koncentracji, urywanie wątków w trakcie wypowiedzi, roztargnienie, trudności z podejmowaniem decyzji, trudności z koncentracją i uwagą, kłopoty z pamięcią),



- niskie poczucie własnej wartości,
- częste odczuwanie lęku,
- częste odczuwanie poczucia winy,
- samookaleczanie się,
- myśli samobójcze,
- zaburzenia snu (zbyt mała lub zbyt duża ilość snu),
- zaburzenia łaknienia (ograniczenie jedzenia lub przejadanie się),
- rozdrażnienie, pobudzenie, chwiejność nastroju (coraz więcej zachowań Twoich bliskich powoduje Twoje rozdrażnienie),
- wycofanie z kontaktów z rówieśnikami/rodziną/nauczycielami,
- poczucie beznadziejności,
- zaniedbywanie swojego wyglądu,
- większa wrażliwość na informacje na własny temat,
- sięganie po alkohol i inne używki, by zagłuszyć to, co dzieje się w Twoim środku,
- dolegliwości bólowe, których nie było wcześniej (np. częsty ból głowy).

Jeśli zmiany utrzymują się u Ciebie dłużej niż dwa tygodnie, być może chorujesz na depresję i potrzebujesz pomocy.

**Gdzie szukać
gdzie podejrzewamy
depresję**



ać pomocy,
wasz u siebie
esję?



Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika
Praw Dziecka:

tel. 800 121 212

Telefon jest bezpłatny, czynny od
poniedziałku do piątku w godzinach
8:15 – 20:00.

Antydepresyjny Telefon Zaufania:

tel. 22 484 88 01

Dyżury psychologów:

wtorki w godzinach 14:00 – 19:00,
czwartki w godzinach 15:00 – 20:00,
piątki w godzinach 10:00 – 15:00.

www.stopdepresji.pl

Jak powiedzieć rodzicom, że podejrzewasz u siebie depresję?



Być może zastanawiasz się, czy dotknęła Cię depresja, i chcesz o tym porozmawiać ze swoimi rodzicami.

Najlepiej znasz swoich rodziców – wiesz, w jakim stopniu i kiedy możesz na nich liczyć. Zazwyczaj rodzice są Twoimi sprzymierzeńcami, jeśli jednak tak nie jest – poszukaj wsparcia gdzieś indziej: u nauczyciela, wychowawcy, trenera, psychologa szkolnego, u rodziców Twojego przyjaciela lub Twojej przyjaciółki.

Oto kilka wskazówek:

- Wybierz odpowiedni moment – nie podczas pracy rodziców, gotowania obiadu – a na przykład wieczorem, kiedy dorośli może przerwać swoje zajęcia i odpowiednio skupić na Tobie uwagę.
- Powiedz o tym, co czujesz, od kiedy i jak ważny jest to dla Ciebie problem.
- Zastanów się, jakiej pomocy oczekujesz od rodziców: szczerzej rozmowy, pomocy w umówieniu wizyty u psychologa/psychiatry, wsparcia finansowego na terapię itp.
- Możesz wcześniej na kartce zapisać najważniejsze rzeczy, o których chcesz porozmawiać.

Depresja może być jednym z przys



Czy to się leczy? Tak!

Podstawą jest pomoc psychologiczna, a czasem trzeba włączyć leczenie farmakologiczne.

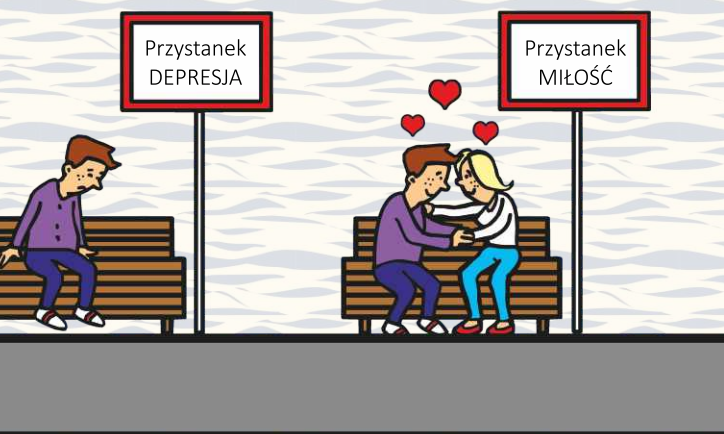
Jeśli podejrzewasz u siebie depresję, porozmawiaj z rodzicami, zgłoś się po pomoc do psychologa szkolnego lub zadzwoń pod numer infolinii:

**Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży:
tel. 116 111**

Telefon jest bezpłatny i anonimowy, czynny codziennie w godzinach 12:00 – 2:00.

www.116111.pl

stanków, po którym ruszysz dalej.



**Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw
Dziecka: tel. 800 121 212**

Telefon jest bezpłatny, czynny od
poniedziałku do piątku w godzinach
8:15 – 20:00.

**Antydepresyjny Telefon Zaufania:
tel. 22 484 88 01**

Dyżury psychologów:
wtorki w godzinach 14:00 – 19:00,
czwartki w godzinach 15:00 – 20:00,
piątki w godzinach 10:00 – 15:00.

www.stopdepresji.pl

Myśli samobójcze – co robić?

Jeśli ktoś z Twoich znajomych mówi o śmierci, a Ty obawiasz się o jego zdrowie lub życie – nie pozostawiaj go samego, **zadzwoń pod numer alarmowy 112**, poproś o pomoc kogoś dorosłego, na przykład rodziców znajomego, nauczyciela, Twojego rodzica.



Nie obawiaj się o konsekwencje – Twoim celem jest zapewnienie bezpieczeństwa!

**Być może
właśnie ocaliłeś
swojego kolegę.**

Halo?

Czy to numer **112**?

Potrzebuję pomocy!



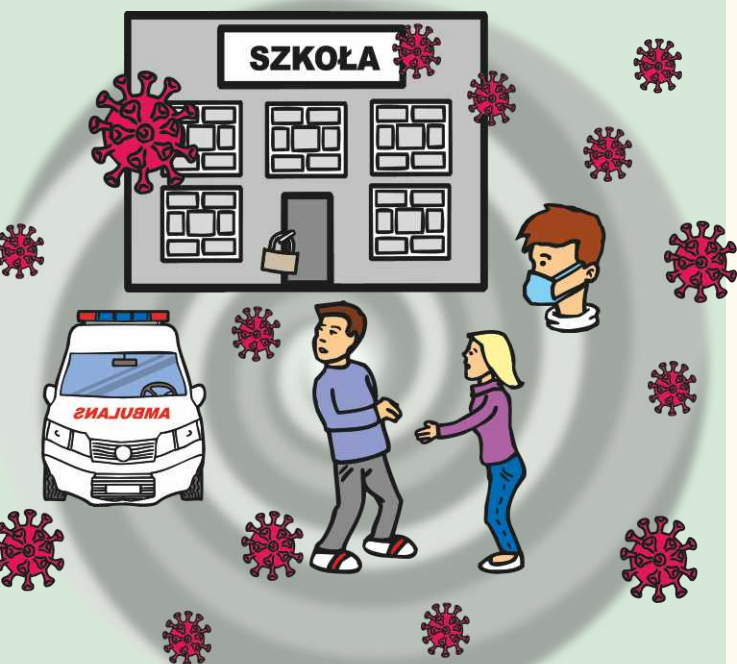
Depresja a koronawirus

Wiele danych (m.in. WHO) wskazuje na to, że wybuch pandemii powoduje wzrost liczby osób chorujących na depresję. Dlaczego tak jest?

- Znaleźliśmy się w nowej, nieznanej wcześniej sytuacji.
- Wiele osób odczuwa wzmożony lęk i stres.
- Izolacja utrudnia robienie rzeczy, które do tej pory sprawiały radość.
- Nauczanie zdalne uniemożliwia osobisty kontakt z rówieśnikami.
- Nie wszyscy mają dobre warunki do nauki zdalnej.

Ze względu na trudną sytuację związaną z pandemią dbaj o siebie i bliskich:

- Staraj się być jeszcze bardziej ciepły, życzliwy i wyrozumiały dla innych.



- Dbaj o swoje zdrowie fizyczne – zdrowo się odżywiaj, wysypiaj i bądź aktywny fizycznie.
- Korzystaj z mediów społecznościowych w kontrolowany sposób.
- Szukaj aktywności, które sprawiają Ci radość.



przyjaznaprofilaktyka.pl