

23 lutego obchodzony jest Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

- święto ustanowione przez
Ministerstwo Zdrowia w 2001 roku.
Celem tego dnia jest
upowszechnianie wiedzy na temat
depresji oraz zachęcanie chorych do
szukania pomocy i leczenia.

Gdzie szukać pomocy?

www.forumprzeciwdziałaniadepresji.pl
sposobynadepresje.pl

Bezpłatny Telefon Zaufania Dla
Dzieci i Młodzieży
116 111

Dziecięcy Telefon Zaufania
Rzecznika Praw Dziecka
800 12 12 12

Antydepresyjny Telefon Forum
Przeciw Depresji
22594 91 00

W przypadku podejrzenia
zaburzeń depresyjnych
konieczna jest konsultacja
specjalistyczna (z psychologiem,
psychoterapeutą lub psychiatrą).
Diagnozę depresji może
postawić wyłącznie lekarz-
najlepiej, aby był to psychiatra
lub psychiatra dzieci
i młodzieży.



źródło:
forumprzeciwdepresji.pl
www.famiga.pl
sposobynadepresje.pl

DEPRESJA

to poważna choroba, która wg
definicji Światowej Organizacji
Zdrowia, objawia się smutkiem,
utrata zainteresowań
i przyjemności, poczuciem
winy, niską samooceną,
zaburzeniami snu i apetytu,
uczuciem zmęczenia
i osłabieniem koncentracji.

Depresja znacząco wpływa na
jakość życia pacjentów i ich
zdolność funkcjonowania
w każdym obszarze życia,
zarówno społecznym jak
i zawodowym.





NIE MÓW

- ▶ NIE PRZESADZAJ
- ▶ MYŚL POZYTYWNIEM
- ▶ OGARNIJ SIĘ
- ▶ WEŹ SIĘ W GARŚĆ
- ▶ TO TWOJA WINA
 - ▶ ODPOCZNIJ
 - ▶ PRZEJDZIE CI
- ▶ ZNÓW ZACZYNASZ?
 - ▶ NIC CI NIE BĘDZIE
- ▶ WEŹ SIĘ ZA NAUKĘ I NIE WYDZIWIJAJ
 - ▶ ZAWIODŁEŚ MNIE
 - ▶ JESTEŚ SŁABY/SŁABA
- ▶ ZASTANÓW SIĘ, INNI MAJĄ GORZEJ
 - ▶ TO PO PROSTU STRES



Kocham Cię 

Jesteś dla mnie ważny/ważna

OBJAWY DEPRESJI (CO POWINNO ZWRÓCIĆ SZCZEGÓLNA UWAGĘ)

Jeśli u Twojego dziecka występuje większość z poniższych objawów przez **co najmniej dwa tygodnie:**

- Drażliwość, chwiejność nastroju, impulsywność, pobudzenie psychoruchowe,
- Obniżony nastrój, apatia, niechęć do aktywności, które wcześniej sprawiały radość,
- Wycofanie z relacji z rówieśnikami i rodziną, brak energii, beczynność,
- Pogorszenie zdolności intelektualnych: problemy z koncentracją uwagi, pamięcią, gorsze stopnie w szkole,
- Zmiana apetytu- jego brak, chudnięcie lub przeciwnie- objadanie się,
- Zbyt mało lub zbyt dużo snu. Nocna aktywność, niechęć do wstawania rano,
- Skargi na nudę, poczucie beznadziei,
- Zaniechanie dbałości o wygląd,
- Krytycyzm wobec siebie, nadwrażliwość z powodu odrzucenia, poczucie winy,
- Nasilone skargi na dolegliwości fizyczne- bóle brzucha, głowy
- Autoagresja, samookaleczanie się,
- Zainteresowanie tematyką śmierci i samobójstw.



← WAŻNE SŁOWA →



POWIEDZ

- ★ Jestem przy Tobie.
- ★ Nie ma nic złego w proszeniu o pomoc.
- ★ Nie jesteś swoją chorobą.
- ★ Jak mogę ci pomóc?
- ★ Nie rozumiem w pełni, co przeżywasz, ale bez względu na to, jesteś dla mnie ważny/ważna.
- ★ Widzę, że Ci ciężko.
- ★ To nie Twoja wina.
- ★ Jesteś ważna/y i potrzebna/y. Nawet jeśli teraz nie potrafisz tego dostrzec.

Czasem więcej niż słowa może działać przytulenie, Twoja obecność, wspólnie spędzony czas.



Jestem przy Tobie

Nie wiem co się z Tobą dzieje, ale chcę Ci pomóc