



# Światowy Dzień Walki z Depresją

23 lutego 2024

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), depresja jest **czwartą najpoważniejszą chorobą na świecie.**



Na depresję choruje na świecie około **350 mln ludzi**. W Polsce stanowi 3-4 proc. wszystkich występujących zaburzeń psychicznych, a cierpi na nią prawdopodobnie około **1,5 mln osób**.



# Objawy depresji



zaburzenia pamięci  
i koncentracji uwagi



obniżona  
samoocena



Ogólnopolski  
Dzień Walki  
z Depresją



osłabienie  
oraz zmęczenie

## smutek

negatywny  
obraz siebie



zaburzenie rytmów dobowych  
m.in. zaburzenia rytmu snu

## spadek aktywności

problemy  
z mobilizacją  
do wszelkiego działania



**Nie bagatelizuj niepokojących, utrzymujących  
się ponad 2 tyg. symptomów!**

## Co mówić do osoby z depresją?

Jestem przy Tobie.

Nie ma nic złego w proszeniu o pomoc.

Jesteś ważna i potrzebna.

Wierzę w Ciebie.

To nie Twoja wina.

Zrobimy coś razem?

Widzę, że Ci ciężko.

Jak mogę Ci pomóc?

Nie jesteś swoją chorobą.

Nie zostawię Cię.



**Famiga**

famiga.pl



# Kto może pomóc?

## **W szkole:**

- wychowawca,
- psycholog szkolny,
- pedagog szkolny,
- pedagog specjalny,
- nauczyciel, któremu ufasz.



## **Poza szkołą:**

- rodzice/opiekunowie,
- psycholog,
- psychoterapeuta,
- lekarz psychiatra.

# Co robić, żeby zadbać o swoje zdrowie psychiczne?

- Troszcz się o siebie.
- Nawiązuj relacje z innymi.
- Pomagaj innym.
- Jedz zdrowo.
- Bądź aktywny, ruszaj się.
- Śpij spokojnie.



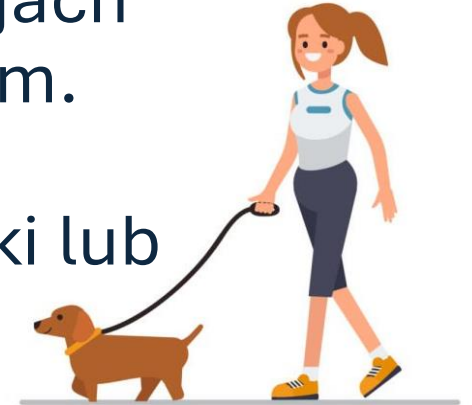
# Ważne telefony (darmowe, dostępne całą dobę)

- 116 111 – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży.
- 800 12 12 12 12 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka.
- 800 120 002 – Niebieska Linia dla osób doświadczających przemocy.
- 112 – telefon alarmowy.

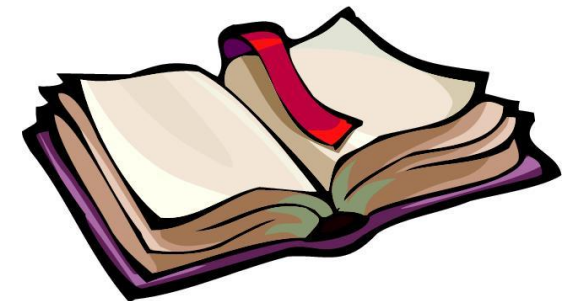


## Jak radzić sobie ze stresem przed klasówkami i/ lub egzaminami?

- Zastanów się, co przyniesie Ci spokój i radość. W sytuacjach stresowych skup się na tym. Może to być na przykład gotowanie, czytanie książki lub zabawa ze zwierzakiem.



- Zaplanuj naukę o stałej porze – zadbaj o codzienną rutynę.



# Jak radzić sobie ze stresem przed klasówką i/ lub egzaminem?

- Odpoczywaj, rób przerwy w nauce, np. idź na spacer lub chwilę poćwicz, wywietrz pokój.
- Daj sobie czas na regenerację - wysypiaj się.
- Rozmawiaj o swoich obawach i emocjach z osobami, do których masz zaufanie.



# Drogi Uczniu, pamiętaj!

- Wyjątkowe jest to, co jest w Tobie.
- Masz swoje miejsce na świecie.
- Podążaj za pasją, za tym, w co wierzysz i co kochasz.
- Bądź dobrej myśli.
- Proś o pomoc, gdy jest Ci ona potrzebna. Nie jesteś sama/sam.

