

DEPRESJA



DEPRESJA JEST CHOROBA, A NIE CHWILOWYM OBNIŻENIEM SAMOPOCZUCIA.

NIELECZONA DEPRESJA MOŻE PROWADZIDO NEGATYWNYCH KONSEKWENCJI.

NIE DA SIĘ JEJ „PRZECZEKAĆ”, NIELECZONA ROZWIJA SIĘ.

MOŻNA JĄ LECZYĆ – NAJCZĘŚCIEJ LEKAMI I TERAPIĄ.

MOŻE DOTKNĄĆ OSÓB W KAŻDYM WIEKU.



OBJAWY DEPRESJI U MŁODZIEŻY

- drażliwość, chwiejność nastroju, pobudzenie psychoruchowe
- wybuchy gniewu, krzyku, niezrozumiałego płaczu, skarg
- obniżony nastrój, apatia, niechęć do ulubionych aktywności
- wycofanie z relacji z rówieśnikami i rodziną, brak energii, bezczynność
- pogorszenie zdolności intelektualnych, problemy z koncentracją uwagi, pamięcią, myśleniem-gorsze stopnie w szkole



OBJAWY DEPRESJI U MŁODZIEŻY

- zmiana apetytu—jego brak i chudnięcie, bądź przeciwnie, nadmierny apetyt i tycie
- zbyt mało lub zbyt dużo snu— nocna aktywność, niechęć do wstawania rano.
- skargi na nudę, poczucie beznadziei
- zaniechanie dbałości o wygląd
- krytycyzm względem siebie, nadwrażliwość z powodu odrzucenia, poczucie winy



OBJAWY DEPRESJI U MŁODZIEŻY

- nasilenie dolegliwości fizycznych- bóle brzucha, głowy, mięśni
- autoagresja, samookaleczanie, odurzanie się (ucieczka w wirtualny świat)
- zainteresowanie tematyką śmierci i samobójstw
- częste nieobecności w szkole, unikanie lekcji, gorsze stopnie
- ucieczka przed wysiłkiem



DEPRESJA MOŻE BYĆ NIEWIDOCZNA ...



- Ktoś może się uśmiechać na zewnątrz, a w środku czuje przewlekły smutek.
- Ktoś może być aktywny na lekcjach, a w domu śpi, czuje się samotnie i ma poczucie, że jest nic nie wartą osobą.
- Ktoś może dawać Ci wsparcie, ofiarować pomoc, a w środku czuje pustkę i robi wiele, żeby inni nie poczuli tego stanu

SŁOWA MURY

- weź się ogarnij
- nie przesadzaj
- co ty wiesz o problemach
- stać się na więcej
- mi też dokuczali i się nie przejmowałam
- jakbyś miała depresję to byś z łóżka nie wstawała
- jesteś słaba, beznadziejna
- a czym ty niby się zmęczyłaś



SŁOWA MOSTY

- widzę, że coś się z tobą dzieje
- martwię się o ciebie bo...
- wszystko ok?bo jesteś jakaś inna
- nie zostawię cię, jak mogę ci pomóc
- jestem przy tobie, jakbyś chciała porozmawiać
- rozumiem cię
- to nic złego prosić o pomoc
- razem damy radę, będę cię wspierać
- <https://youtu.be/fVURXrCbJ5U>

JAK RADZIĆ SOBIE Z DEPRESJĄ- POMOC DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

- <https://youtu.be/ffKzfiAwT3o>
- rozmowa z zaufaną osobą dorosłą-rodzicem, nauczycielem, bliskim dorosłym
- konsultacje ze szkolnym psychologiem
- kontakt ze specjalistą w poradni psychologiczno-pedagogicznej lub poradni zdrowia psychicznego
- telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111
- telefon antydepresyjny 22 594 91 00
- leczenie farmakologiczne
- psychoterapia
- dbanie o swoje samopoczucie psychiczne

"DEPRESJA NIE DOTYCZY LUDZI SŁABYCH, TYLKO TYCH, KTÓRZY BYLI SILNI ZBYT DŁUGO".

JACEK HUGO-BADER, SKUCHA

