

Czym jest **DEPRESJA**?

to choroba, a nie oznaka słabości, charakteryzuje się uporczywym smutkiem i utratą zainteresowania zajęciami, które na ogół sprawiają przyjemność

Co możesz zrobić, jeśli wydaje Ci się, że masz depresję?



Porozmawiaj z kimś, komu ufasz o tym, co czujesz. Większość z nas czuje się lepiej po rozmowie z kimś, komu na nas zależy

Zaakceptuj to, że możesz mieć depresję i dostosuj do tego swoje oczekiwania oraz to, że nie zawsze będziesz w stanie osiągać tyle, co zwykle



Poszukaj fachowej pomocy. Zacznij od zgłoszenia problemu lekarzowi rodzinnemu, pielęgniarce środowiskowej albo innemu pracownikowi opieki zdrowotnej

Przestrzegaj nawyków związanych z regularnym spożywaniem posiłków i snem



Pamiętaj, że **dzięki odpowiedniej pomocy możesz wyzdrowieć**

Zadbaj o regularną aktywność fizyczną - chociażby krótki spacer



Nie rezygnuj z zajęć, które sprawiały Ci przyjemność przed chorobą

Unikaj alkoholu lub ogranicz jego spożycie i nie używaj narkotyków - mogą one pogłębiać depresję



Nie izoluj się. Pozostawaj w kontakcie z rodziną i przyjaciółmi

Jeżeli masz myśli samobójcze, natychmiast poszukaj pomocy u innych osób

Objawy depresji



- Smutek, płaczliwość
- Zanik czerpania przyjemności (anhedonia)
- Bierność, apatia, brak energii
- Zmiana apetytu (zmniejszenie/zwiększenie)
- Trudności z zasypianiem, wczesne wybudzanie się, ciągłe niewyspanie
- Niepokój, lęk, napięcie
- Trudności z koncentracją i uczeniem się
- Uczucie bezużyteczności, bezsensu, poczucie winy, niska samoocena
- Myśli samobójcze
- Objawy fizyczne (ból brzucha, nerwobóle)

Gdzie szukać pomocy?

Zawsze możesz zgłosić się po pomoc do swojego psychologa lub pedagoga szkolnego on pomoże Ci zaplanować i wskaże kolejne kroki działania.

Przyjdź opowiedz co Cię trapi, napisz wiadomość przez dziennik ☺

Możesz szukać wsparcia również pod podanymi telefonami

Gdzie szukać pomocy?

116 123 Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych Można dzwonić codziennie, od poniedziałku do niedzieli (z wyjątkiem dni świątecznych!), w godz. 14.00-22.00.

116 111 Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży. Można dzwonić codziennie, od poniedziałku do niedzieli, w godz. 12.00-02.00.

800 70 22 22 Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego – bezpłatny telefon czynny całą dobę (24h).

800 12 12 12 Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka. Codziennie, od poniedziałku do piątku, w godz. 8.15-20.00. Pod numer Dziecięcego Telefonu Zaufania mogą również dzwonić osoby dorosłe, by zgłosić problemy dzieci.

22 635 09 54 Telefon zaufania dla osób starszych. Można dzwonić w poniedziałki, środy i czwartki w godzinach 17.00-20.00. Dyżur na temat choroby Alzheimera: środa w godz. 14.00-16.00.

Wskazówki dla rodziców – co powinno niepokoić



Rodzicu!

Przebywanie Twojego dziecka na nauczaniu zdalnym bezpośrednio przekłada się na jego stan psychiczny. Długie korzystanie z komputera, monotonia każdego dnia, ograniczony kontakt (realny!) z rówieśnikami i z aktywnością na świeżym powietrzu, trudności w odczuwaniu motywacji do podejmowania działań... Wszystko to niesie realne ryzyko nastroju lub epizodu depresyjnego. Twoją uwagę powinno zwrócić, gdy w zachowaniu dziecka pojawiają się następujące cechy:

Twoje dziecko ostatnio częściej skarży się na bóle fizyczne.

Częściej miewa zmienny nastrój, silniej go przeżywa lub jest nadmiernie wyciszone, "schowane" w sobie.

Ma zmieniony napęd psychomotoryczny: nie może usiedzieć w miejscu i mówi więcej niż wcześniej; odwrotnie: jest ospały, słabiej nawiązuje kontakt.

Zmienił się apetyt młodego człowieka: je więcej lub mniej, nie odczuwa przyjemności podczas jedzenia; "podkręca" smak potraw.

Nie chce podejmować jakiegokolwiek wysiłku, bo "i tak nic mu nie wyjdzie", więc nie warto się starać.



23 LUTEGO - OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ

Pojawiają się trudności związane z koncentracją: pustka w głowie, powolność w myśleniu; trudności w podejmowaniu decyzji.

Widać zmiany w rytmie chodzenia spać: dziecko widocznie dłużej lub krócej śpi, pojawiają się przebudzenia w nocy i trudności z ponownym zasypianiem.

Przebywa długie godziny w świecie wirtualnym nawet po zakończeniu lekcji lub w trakcie ich trwania. Szczególnie, gdy jest to sposób na ucieczkę od problemów.

Nie czerpie przyjemności z tego, co do tej pory lubiło; częściej odczuwa nudę, niechęć do podejmowania różnych aktywności.



Jeśli zauważysz kilka spośród wymienionych wyżej rzeczy przez minimum ostatnie dwa tygodnie, skontaktuj się z psychologiem, pedagogiem, psychiatrą lub lekarzem rodzinnym w celu omówienia sytuacji i ustalenia dalszych kroków postępowania.

DEPRESJA

co trzeba o niej wiedzieć?



Co możesz zrobić dla osoby chorej na depresję?



Daj choremu jasno do zrozumienia, że chcesz mu pomóc, **słuchaj nie osądzając i oferuj swoje wsparcie.**

Dowiedz się więcej o depresji.



Zachęcaj chorego do korzystania z profesjonalnej pomocy, o ile jest ona dostępna. Proponuj, że będziesz mu towarzyszyć podczas wizyt.

Jeżeli choremu przepisano leki, pomagaj mu je zażywać zgodnie z zaleceniami. **Zachowaj cierpliwość - poprawa następuje na ogół dopiero po kilku tygodniach.**



Pomagaj choremu wykonywać codzienne czynności oraz przestrzegać nawyków związanych z regularnym odżywianiem i snem.

Zachęcaj chorego do regularnej aktywności fizycznej **i spotkań z innymi osobami.**



Zachęcaj chorego **do skupiania się na tym, co pozytywne**, a nie na tym, co negatywne.

Nie zostawiaj chorego samego, jeżeli myśli o zrobieniu sobie krzywdy lub już ją sobie zrobił. Wezwij pogotowie ratunkowe lub skontaktuj się z lekarzem. W międzyczasie usuń z zasięgu chorego wszelkie lekarstwa, ostre przedmioty, broń itp.



Zadbaj również o siebie. **Znajdź czas na odpoczynek i nie rezygnuj z przyjemności.**

Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS_gov



/GISgovpl



/GIS_gov_pl



/gis.gov.pl

Drogi Uczniu i Rodzicu depresja to choroba, która wymaga leczenia i wsparcia. Nie bagatelizuj objawów, szukaj wsparcia i pomocy!