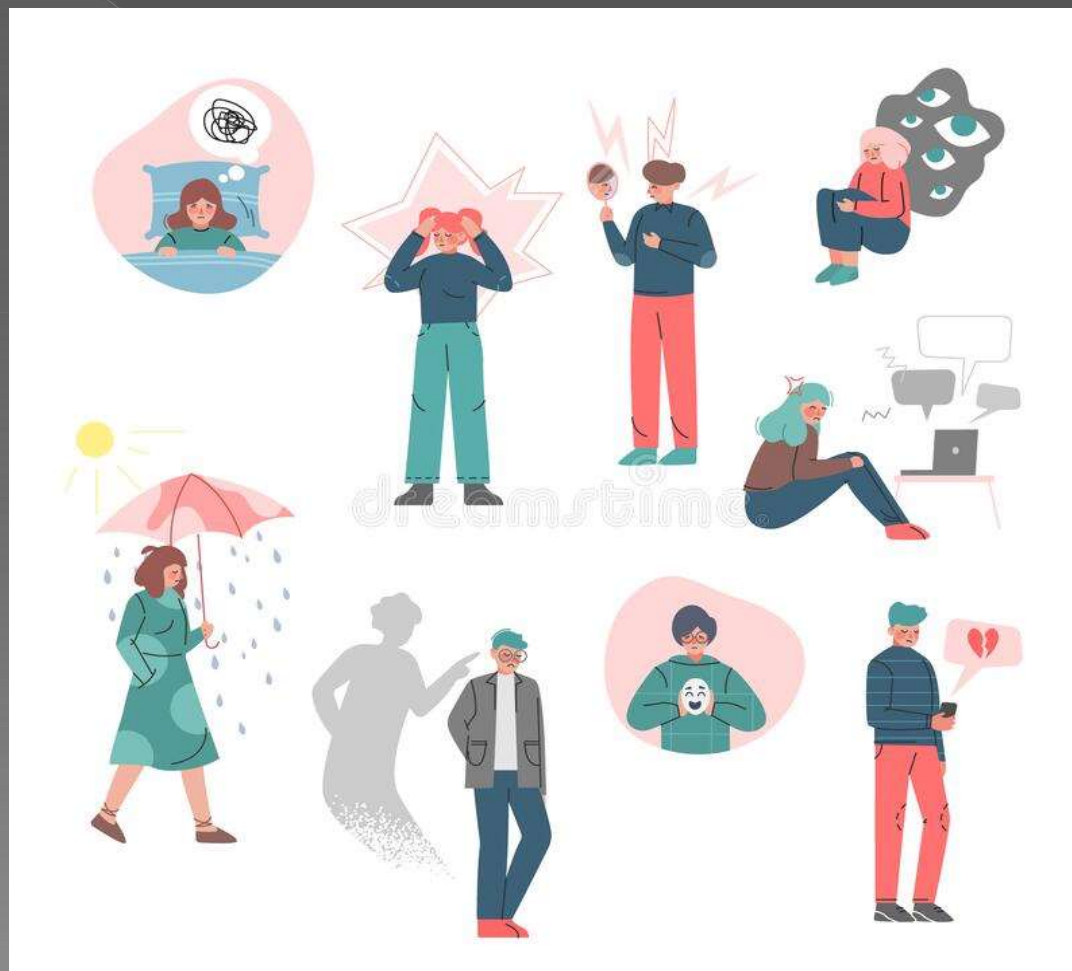


# DEPRESJA – ZDAŹYĆ Z POMOCĄ ZANIM BĘDZIE ZA PÓŹNO



**NA DEPRESJĘ CIERPI CORAZ WIĘCEJ  
NASTOLATKÓW – 8-10%.  
SZEROKO ROZUMIANE ZABURZENIA  
DEPRESYJNE MOGĄ WYSTĘPOWAĆ  
NAWET U 20-30% MŁODYCH LUDZI.  
DEPRESJA JEST CHOROBA,  
KTÓRĄ SIĘ LECZY!**



**DEPRESJA MŁODZIEŃCZA CZĘSTO JEST  
BAGATELIZOWANA PRZEZ OSOBY  
DOROSŁE Z OTOCZENIA  
I TŁUMACZONA JEST MŁODZIEŃCZYM  
BUNTEM, LENISTWEM LUB ZŁĄ WOLĄ**



# JAK ODRÓŻNIĆ ZWYKŁY SMUTEK OD DEPRESJI?

## Smutek

- ❑ EMOCJA WYWOŁANA JAKIMŚ WYDARZENIEM LUB WYDARZENIAMI
- ❑ KRÓTKOTRWAŁY – OD KILKU MINUT DO KILKUNASTU GODZIN
- ❑ PROPORCJONALNY DO PRZYCZYNY, KTÓRA GO WYWOŁAŁA
- ❑ NIE WPŁYWA ZNACZĄCO NA CODZIENNE FUNKCJONOWANIE

## Depresja

- ❑ ZABURZENIE ZDROWIA
- ❑ DŁUGOTRWAŁY STAN OBNIŻENIA NASTROJU
- ❑ WSPÓLISTNIEJĄCE OBJAWY
- ❑ REAKCJE EMOCJONALNE NIE PROPORCJONALNE DO PRZYCZYŃ JE WYWOŁUJĄCYCH
- ❑ UNIEMOŻLIWIA CODZIENNE FUNKCJONOWANIE

# OBJAWY DEPRESJI U MŁODZIEŻY

- DRAŻLIWOŚĆ, CHWIEJNOŚĆ NASTROJU, IMPULSYWNOŚĆ, POBUDZENIE PSYCHORUCHOWE
- WYBUCHY GNIEWU, NIEZROZUMIAŁEGO ROZDRAŻNIENIA, PŁACZ, KRZYK
- OBNIŻONY NASTRÓJ, APATIA, NIECHĘĆ DO AKTYWNOŚCI, KTÓRE WCZEŚNIEJ SPRAWIAŁY RADOŚĆ
- WYCOFANIE Z RELACJI Z RÓWIEŚNIKAMI I RODZINĄ, BRAK ENERGII, BEZCZYNNOŚĆ
- POGORSZENIE ZDOLNOŚCI INTELEKTUALNYCH: PROBLEMY Z KONCENTRACJĄ, 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

# OBJAWY DEPRESJI c.d.

- POCZUCIE BEZNADZIEI
- ZANIECHANIE DBAŁOŚCI O WYGLĄD
- KRYTYCYZM WOBEC SIEBIE, NADWRAŻLIWOŚĆ Z POWODU ODRZUCENIA, POCZUCIE WINY
- USKARŻANIE SIĘ NA DOLEGLIWOŚCI FIZYCZNE –BÓLE GŁOWY, BRZUCHA, MIĘŚNI
- AUTOAGRESJA –SAMOOKALECZANIE SIĘ, ODURZANIE SIĘ
- ZAINTERESOWANIE TEMATYKĄ ŚMIERCI, SAMOBÓJSTW
- CZĘSTE NIEOBECNOŚCI W SZKOLE, UNIKANIE JEJ, GORSZE WYNIKI W NAUCE
- UCIECZKA PRZED WYSIŁKIEM CZĘSTO MYLONA Z LENISTWEM.

**GDY OBJAWY TRWAJĄ DŁUŻEJ NIŻ  
DWA TYGODNIE KONIECZNIE  
TRZEBA SKONTAKTOWAĆ SIĘ  
ZE SPECJALISTĄ (PSYCHOLOGIEM,  
PSYCHIATRĄ)!!!**



# GZDIE SZUKAĆ POMOCY?

- ❑ ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA **(22) 484 88 01**
- ❑ ANTYDEPRESYJNY TELEFON FORUM PRZECIWKO DEPRESJI **(22) 594 91 00** – CZYNNY W KAŻDĄ ŚRODĘ I CZWARTEK OD 17:00 DO 19:00
- ❑ SPECJALISTYCZY PSYCHIATRYCZNY SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W **SUWAŁKACH**, UL. SZPITALNA 62; OŚRODEK ŚRODOWISKOWEJ OPIEKI PSYCHOLOGICZNEJ I PSYCHOTERAPEUTYCZNEJ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY, SUWAŁKI, SZPITALNA 62, TEL. 508280 652; CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA DZIECI I MŁODZIEŻY, SUWAŁKI, SZPITALNA 62, TEL. 87 564 25 85, 87 562 64 02
- ❑ OŚRODEK ŚRODOWISKOWEJ OPIEKI PSYCHOLOGICZNEJ I PSYCHOTERAPEUTYCZNEJ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY, **AUGUSTÓW**, UL. KOMUNALNA 2, TEL. 508280634



- ❑ SZPITAL OGÓLNY IM. DR W. GINELA W **GRAJEWIE**, UL. KONSTYTUCJI 3 MAJA 34, OŚRODEK ŚRODOWISKOWEJ OPIEKI PSYCHOLOGICZNEJ I PSYCHOTERAPEUTYCZNEJ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY, GRAJEWO, UL. KONSTYTUCJI 3 MAJA, TEL. 3486 272 32 71 wew. 248
- ❑ PSYCHOTERAPIA POMOCNI, **BIAŁYSTOK**, UL. L.WARYŃSKIEGO 2/1U; OŚRODEK ŚRODOWISKOWEJ OPIEKI PSYCHOLOGICZNEJ I PSYCHOTERAPEUTYCZNEJ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY , BIAŁYSTOK, WISŁAWY SZYMBORSKIEJ 2, TEL. 791 261 171
- ❑ "PRO-MEDICA" W **EŁKU** SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ, UL. BARANKI 24; OŚRODEK ŚRODOWISKOWEJ OPIEKI PSYCHOLOGICZNEJ I PSYCHOTERAPEUTYCZNEJ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY, EŁK, KONOPNICKIEJ 1, TEL. 876100501
- ❑ CENTRUM PSYCHIATRII ANIMA IWONA TRZONKOWSKA-ŻYŚKO, **OLSZTYN**, UL. JAROCKA 86, OŚRODEK ŚRODOWISKOWEJ OPIEKI PSYCHOLOGICZNEJ I PSYCHOTERAPEUTYCZNEJ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY, OLSZTYN, UL. JAROCKA 86, TEL. 89 511 80 76
- ❑ OŚRODEK ŚRODOWISKOWEJ OPIEKI PSYCHOLOGICZNEJ I PSYCHOTERAPEUTYCZNEJ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY, **WĘGORZEWO**, UL. ZAMKOWA 23, TEL. 784800601

# RODZICE – JAK WSPIERAĆ DZIECKO CHOROJE NA DEPRESJĘ

- Najważniejszą sprawą jest dbałość o dobrą relację z nastolatkiem, tylko ona może być pomocna w zidentyfikowaniu jego potrzeb i udzieleniu mu wsparcia.
- Rozwijaj relację z dzieckiem opartą na zaufaniu.
- Rozmawiaj ze swoim dzieckiem o sprawach dotyczących jego życia emocjonalnego, a jednocześnie stawiaj wymagania odnośnie do istotnych spraw związanych z codziennym funkcjonowaniem.
- Rozmawiaj ze swoim dzieckiem o sprawach związanych ze stresem szkolnym.

# GDY DZIECKO MA DEPRESJĘ:

## Nie mów:



- \* Ogarnij się!
- \* Przesadzasz...
- \* Przestań się użalać!
- \* Uśmiechnij się
- \* Inni mają gorzej
- \* Jutro będzie lepiej
- \* Wyjdź do ludzi, rusz się...
- \* To przez lenistwo!
- \* Wmawiasz sobie...
- \* Daj spokój !
- \* Mam ciebie dosyć i tego marudzenia!

## Powiedz:



- \* Jestem z Tobą
- \* Widzę, że bardzo cierpisz...
- \* Jak mogę Ci pomóc?
- \* Nie wiem co czujesz, ale szanuję to...
- \* Nie zostawię Cię
- \* Zaufaj mi, chcę ci pomóc
- \* Nie poddawaj się, wyjdiesz z tego
- \* Jesteś dla mnie bardzo ważny/a
- \* Koniecznie idź do specjalisty!

# PAMIĘTAJ!

- Gdy zauważysz niepokojące objawy u swojego dziecka, koniecznie udaj się do specjalisty.
- Najlepiej, żeby był to lekarz psychiatra dziecięco-młodzieżowy. W celu konsultacji należy udać się do poradni zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży.
- Można również skonsultować swoje obawy z psychologiem bądź lekarzem pierwszego kontaktu.
- Zachęcamy również do rozmowy ze szkolnym pedagogiem i psychologiem.

# Dziękuję za uwagę!

Pedagog – Magdalena Czerwińska

