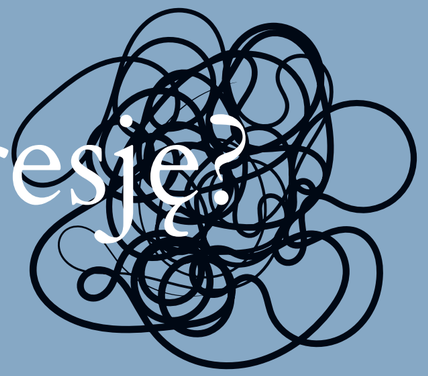
Depresja u dzieci i młodzieży

O depresji

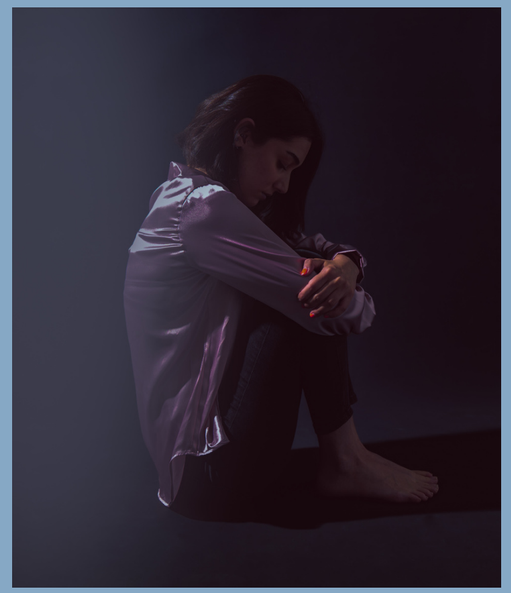
W ostatnim czasie słowo depresja jest często używane, pojawia się w mediach, ogłoszeniach społecznych, artykułach różnych czasopism. Niektórym wydaje się, że jest ono nadużywane. Trudno również uwierzyć, że może depresja może dotykać młodych ludzi. Dorosłym trudno uwierzyć, że dziecko, może rzeczywiście doświadczać stanu choroby.

Otóż depresja jest jednym z **najczęściej diagnozowanych** zaburzeń psychicznych. W skali Europy zajmuje ona trzecie miejsce w rankingu (obok zaburzeń lękowych i bezsenności). Zgodnie z danymi przedstawionymi w Polsce do epizodów depresyjnych przyznaje się **ponad 1,5 mln osób** powyżej 15stego roku życia.

Dlaczego zachorowałem/am na depresję?



Wpływają na to różne czynniki.
Śmierć bliskiej osoby, rozwód, utrata czegoś dla nas ważnego, konflikty w szkole czy samotność to problemy, z którymi ludzie często nie potrafią sobie poradzić, nawet po upływie długiego czasu. Długotrwała ekspozycja na silny stres (np. w pracy) także sprzyja powstawaniu depresji.



Objawy:

myśli samokrytyczne
problemy z koncentracją
silne poczucie winy
objawy nastoletniej depresji
znużenie
zmiany cyklu snu i jedzenia
eksperymenty z używkami

JAK ODRÓŻNIĆ ZWYKŁY SMUTEK OD DEPRESJI?

Smutek

✓ EMOCJA WYWOŁANA JAKIMŚ WYDARZENIEM/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
✓ WSPÓŁISTNIEJĄCE OBJAWY
✓ REAKCJE EMOCJONALNE NIE PROPORCJONALNE DO PRZYCZYN JE WYWOŁUJĄCYCH ✓ UNIEMOŻLIWIA CODZIENNE FUNKCJONOWANIE

Gdzie udać się w przypadku depresji?

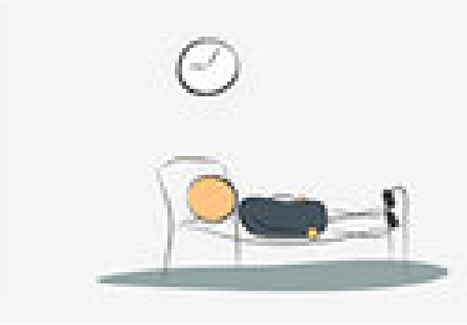
Kiedy zauważamy u siebie objawy depresyjne, powinniśmy udać się do psychologa lub psychiatry. Lekarz robiąc z nami wywiad, będzie mógł potwierdzić te obawy lub też postawić inną diagnozę.

Oprócz tego zaleca się też:

- Konsultacja ze szkolnym psychologiem lub pedagogiem.
- Rozmowa z zaufaną osobą - przyjacielem
- Świadomość tego, że nie jesteś sam/sama
- Farmakoterapia

Psychoterapia

8 SPOSOBÓW JAK RADZIĆ SOBIE Z DEPRESJĄ



WYSYPIAJ SIĘ

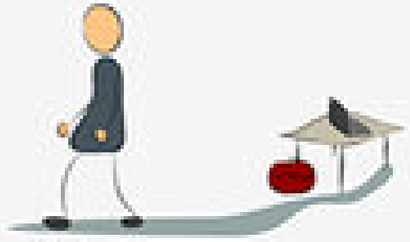
ZADBAJ O JAKOŚĆ I HIGIENĘ SNU

ĆWICZ REGULARNIE

WYBIERZ ODPOWIEDNIE ĆWICZENIA

ZDOBYWAJ WIEDZĘ

CZYTAJ O DEPRESJI
I WALCE Z CHOROBĄ



ZOSTAW PRACĘ W PRACY

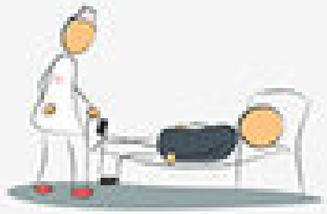
TWÓJ DOM TO MIEJSCE RELAKSU

ROZMAWIAJ Z PRZYJACIÓŁMI

NIE ODRZUCAJ ZNAJOMYCH

ZADBAJ O DIETĘ

POWINNA BYĆ ZDROWA
I BOGATA W WITAMINY



KORZYSTAJ Z POMOCY

NIE ODRZUCAJ LECZENIA

MIEJ NADZIEJĘ

POZYTYWNE NASTAWIENIA
ZAWSZE POMAGA

Gdzie zadzwonić po pomoc?

Centrum Wsparcia prowadzone przez Fundację Itaka dla osób w stanie kryzysu psychicznego tel. 800 70 2222

Antydepresyjny telefon zaufania prowadzony przez Fundację Itaka Tel. 22 484 88 01 (czynny poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00)

Antydepresyjny telefon „Forum Przeciw Depresji” Tel. 22 594 91 00 (czynny w środy i czwartki: od 17.00 do 19.00)

Pamiętaj

DEPRESJA JEST CHOROBĄ, KTÓRĄ DA SIĘ WYLECZYĆ I TRZEBA LECZYĆ

PROSZENIE O POMOC JEST OZNAKĄ SIŁY, A NIE SŁABOŚCI

KAŻDY Z NAS BEZ WZGLĘDU NA WIEK, WYKSZTAŁCENIE I PŁEĆ POTRZEBUJE CZASEM POMOCY DRUGIEGO CZŁOWIEKA

KRYZYSY SĄ NORMALNYMI ETAPAMI ROZWOJU W ŻYCIU

TWOJE ZDROWIE I ŻYCIE JEST ZAWSZE NAJWAŻNIEJSZE

NIE JESTEŚ SAM/SAMA

https://www.youtube.com/watch?v=IpIUuYcYhmE&t=1347s