

**DEPRESJA
JEST
CHOROBA
I WYMAGA
LECZENIA!**

*Objawy depresji nie są lenistwem
ani manipulacją*

*Ciężka depresja może zagrażać
życiu*

CO POWINNO ZANIEPOKOIĆ RODZICA?

Objawy depresji I



PROBLEMY EMOCJONALNE

- Obniżenie nastroju (poczucie niesłuchanego, trudnego do pokonania smutku)
- Drażliwość i łatwe wpadanie w złość
- Utrata zdolności do cieszenia się rzeczami, które kiedyś sprawiały przyjemność
 - Poczucie winy
- Lęk o siebie, przyszłość, rodzinę

CO POWINNO ZANIEPOKOIĆ RODZICA?

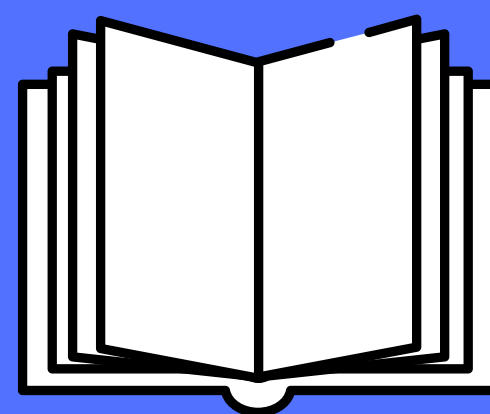
Objawy depresji II



MYŚLENIE

- Negatywny sposób myślenia o sobie, świecie i przyszłości
 - Niska samoocena
 - Rozpamiętywanie porażek
- Nawracające myśli o śmierci

PROBLEMY Z NAUKĄ



- Trudności w utrzymaniu uwagi
- Problemy z zapamiętywaniem
- Brak efektów uczenia pomimo wysiłku
- Obiżenie ocen

CO POWINNO ZANIEPKOJIĆ RODZICA?

Objawy depresji III

POBUDZENIE



- Trudności ze spokojnym siedzeniem w miejscu
- Przestępowanie z nogi na nogę
 - Mówienie bez przerwy
 - Bawienie się ubraniem

SPOWOLNIENIE

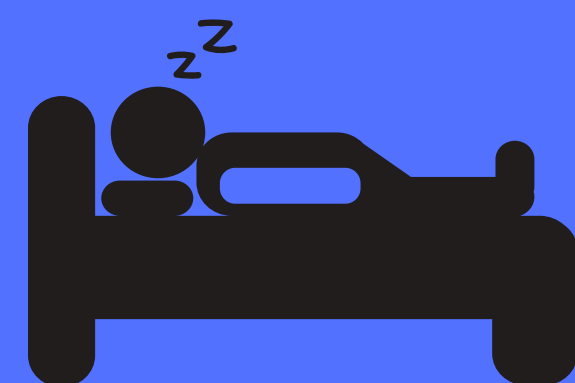


- Zahamowanie ruchów
- Wolne mówienie
- Zamyślanie się
- Przerwy w wypowiedziach

CO POWINNO ZANIEPOKOIĆ RODZICA?

Objawy depresji IV

SEN



- Trudności ze wstawaniem
 - Problemy z zaśnięciem
- Zbyt wczesne poranne wstawanie
 - Nadmierna senność

WAGA I APETYTY



- Wyraźna zmiana wagi bez stosowania specjalnej diety
- Znaczące przytycie lub przybranie na wadze
- Skargi na brak lub nadmierny apetyt

CO WARTO POWIEDZIEĆ OSOBIE ZMAGAJĄCEJ SIĘ Z DEPRESJĄ?

Jestem z Tobą

Jak mogę Ci pomóc?

Kocham Cię

*Jesteś dla mnie bardzo
ważny/a*

*Widzę, że jest Ci
teraz trudno*

Wierzę w Ciebie

Daj sobie czas

*Możesz na mnie
liczyć*

*Bardzo mi na Tobie
zależy*

Pamiętaj, że jestem

DROGI RODZICU!

Jeżeli zauważasz u swojego dziecka wymienione wyżej objawy, lub kilka z nich przez co najmniej dwa tygodnie...

ZGŁOŚ SIĘ PO POMOC!

Psychiatrzy, psychologowie i psychoterapeuci, to osoby, które mogą udzielić wsparcia zarówno rodzicom, jak i ich nastoletnim dzieciom.