

# TYDZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ - 21.02.-28.02.2021

„ Nigdy nie jest za późno,  
żeby zacząć od nowa,  
żeby pójść inną drogą  
i raz jeszcze spróbować.  
Nigdy nie jest za późno,  
by na stacji złych zdarzeń,  
złapać pociąg ostatni  
i dojechać do marzeń”

*Św. Jan Paweł II*

# KTOŚ BLISKI MA DEPRESJĘ...

*„Głównym objawem depresji jest ogólne pogorszenie nastroju. Taki stan może zdarzyć się oczywiście każdemu. Jeśli jednak trwa dłużej niż dwa tygodnie i towarzyszą mu inne objawy, można przypuszczać, że chodzi o depresję.”*

Nie jest łatwo dostrzec objawy depresji u osób bliskich, dlatego warto wiedzieć na co zwrócić uwagę, by móc w odpowiednim czasie zareagować i wesprzeć kogoś bliskiego.

## DO ZAUWAŻALNYCH OZNAK CHOROBY NALEŻĄ M.IN.

- utrzymujący się długo smutek, niezależnie od tego, co dzieje się w życiu
- utrata zainteresowań, które zwykle sprawiały przyjemność
- zwiększona męczliwość
- ciągłe mówienie np. „nic mi się nie chce”, „to nie ma sensu”
- problemy z zasypianiem, bezsenność
- bóle głowy, trudności z koncentracją
- brak apetytu, utrata wagi
- utrata sił fizycznych i psychicznych
- izolacja społeczna

GDY ZAUWAŻYMY, ŻE U KOGOŚ Z BLISKICH WYSTĘPUJE  
KILKA WYMIENIONYCH POWYŻEJ OBJAWÓW,  
POWINNIŚMY KONIECZNIE NAMÓWIĆ GO NA WIZYTĘ  
U LEKARZA SPECJALISTY

Rozmawiając z osobą z objawami depresji należy podkreślać, że depresję można skutecznie wyleczyć. Osobie chorej należy okazać dużo zrozumienia, wyrozumiałości, nakłaniać do aktywności np. wychodzić na spacer, wykonywać wspólnie proste czynności domowe, pamiętając by nic nie robić na siłę.

# „ GDZIE SZUKAĆ POMOCY ”

***Całodobowa bezpłatna  
infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli***  
**tel. 800 080 222**  
(czynne całodobowo)

***Dziecięcy Telefon Zaufania  
Rzecznika Praw Dziecka***

**tel. 800 12 12 12**  
(poniedziałek-piątek od 8.15 do 20.00)

***Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży***

**tel. 116 111**  
(czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę)

***Młodzieżowy Telefon Zaufania***

**tel. 19288**  
(poniedziałek-piątek od 15:00- 19:00)

PAMIĘTAJ!

W SZKOLE SĄ OSOBY, KTÓRE MOGĄ CI POMÓC. NIE BÓJ  
SIĘ SZCZEROŚCI, OTWÓRZ SIĘ NA INNYCH,  
POROZMAWIAJ Z KIMŚ O SWOICH PROBLEMACH.  
ZAPRASZAMY DO KONTAKTU ☺

Opracowała: Monika Danielkiewicz – pedagog szkolny