

# DEPRESJA U DZIECI I MŁODZIEŻY



Opracowanie: Anna Walczak – doradca metodyczny ODN (Zielona Góra, 2021)

# CZYM JEST DEPRESJA?

Depresja jest poważną, często trwającą wiele lat, mogącą zagrozić życiu **CHOROBA**, kojarzoną najczęściej ze stanami głębokiego smutku i przygnębienia.

Podobnie jak w przypadku wielu innych chorób (także psychicznych), cechuje się mnogim wachlarzem objawów.

# OBJAWY DEPRESJI

- **OBNIŻONY NASTRÓJ** (smutek trudny do opanowania) – stan ten trwa przynajmniej 2 tygodnie, codziennie, przez większość dnia





- **DRAŻLIWY NASTRÓJ** - to taka mieszanka smutku i złości



- **OBNIŻONY NAPIĘD**

**odczuwasz nadmierne zmęczenie  
i brak sił do działania**



- **NIE POTRAFISZ PRZEŻYWAĆ  
ZADOWOLENIA I CIESZYĆ SIĘ  
RZECZAMI, KTÓRE KIEDYŚ SPRAWIAŁY  
CI RADOŚĆ**



# INNE OBJAWY DEPRESJI

- **MYŚLISZ O SOBIE NEGATYWNIE**

*„Jestem beznadziejny”, „Jestem głupia”, „Nie zasługuję na nic dobrego”*

- **MASZ NEGATYWNY OBRAZ ŚWIATA WOKÓŁ SIEBIE**

*„Oni na pewno mnie nie lubią”, „Uwzięła się na mnie”*

- **MASZ NEGATYWNĄ WIZJĘ PRZYSZŁOŚCI**

*„To za trudne”, „Nigdy mi się nie uda”, „Wszystko jest bez sensu”, „Nie warto próbować”, „Nie mam po co żyć”*



- **MOŻESZ MIEĆ NADMIERNE  
POCZUCIE WINY**

- możesz mieć poczucie, że jesteś ciężarem dla innych
  - możesz czuć się w 100% odpowiedzialny za złe samopoczucie innych osób





- **MOŻESZ MIEĆ WAHANIA APETYTU:**  
wzrost wagi i nadmierny apetyt  
albo  
spadek wagi i brak apetytu



- **MOŻESZ MIEĆ PROBLEMY ZE SNEM**
  - **trudności z zaśnięciem**
  - **budzenie się w środku nocy**
  - **odczuwanie nadmiernej senności**
  - **trudności z porannym wstawaniem**
  - **możesz lepiej funkcjonować w godzinach wieczornych niż w ciągu dnia**



- **MOŻESZ MIEĆ KŁOPOTY  
Z KONCENTRACJĄ UWAGI**
  - **utrudniają naukę**
  - **powodują pogorszenie ocen**



- **MOŻESZ IZOLOWAĆ SIĘ OD INNYCH**
  - ograniczać spotkania z kolegami/koleżankami
  - zamykać się w sobie





# ZAPAMIĘTAJ!

- Rozpoznanie depresji jest rozpoznaniem lekarskim, może je zatem postawić wyłącznie **lekarz**, docelowo powinien być to psychiatra bądź **psychiatra dzieci i młodzieży**.
- Nie istnieje żaden pewny i prosty sposób na rozpoznanie u siebie lub osoby bliskiej depresji, każdorazowo potrzebna jest opinia specjalisty.





W depresji  
nie  
wystarczy  
wziąć  
się w garść.



23 luty Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją

## Co mówić i czego nie mówić osobie w depresji

Weź się w garść.   
Inni mają gorzej  
Przestań się zamartwiać.  
Wiem co czujesz.  
Wyjdź do ludzi.

 Nie jesteś sam.  
Przykro mi, że to przechodzisz  
Wierzę w Ciebie. Nie opuszczę Cię.  
Zaufaj, chcę Ci pomóc.  
Masz moje wsparcie.

# GDZIE MOŻESZ UZYSKAĆ POMOC?

## Telefon wsparcia

**800 70 22 22**  
Fundacja ITAKA  
całodobowe Centrum Wsparcia  
dla Osób w Kryzysie Psychicznym

**116 111**  
pierwszy bezpłatny i  
ogólnopolski telefon zaufania  
dla młodych ludzi.

**800 100 100**  
Telefon dla Rodziców i  
Nauczycieli w sprawie  
Bezpieczeństwa  
Dzieci

**22 594 91 00**  
Antydepresyjny Telefon Forum  
Przeciw Depresji

**800 12 12 12**  
Dziecięcy Telefon Zaufania  
Rzecznika Praw Dziecka





PARTNER KAMPANII

 **LIBRUS**  
wspieramy oświatę



**22 484 88 01**

Antydepresyjny Telefon Zaufania

dowiedz się więcej: [stopdepresji.pl](https://stopdepresji.pl)

# GDZIE MOŻESZ UZYSKAĆ POMOC?



# 5 RZECZY

które **możesz już dzisiaj zrobić dla siebie**, aby zadbać o swoje zdrowie psychiczne:

1. uprawiaj **sport**
2. **wyśpij się**, odpocznij
3. pielęgnuj swoje **hobby**
4. spotkaj się **z przyjaciółmi**
5. sprawiaj sobie **drobne przyjemności**

# DBAJCIE O SIEBIE!

