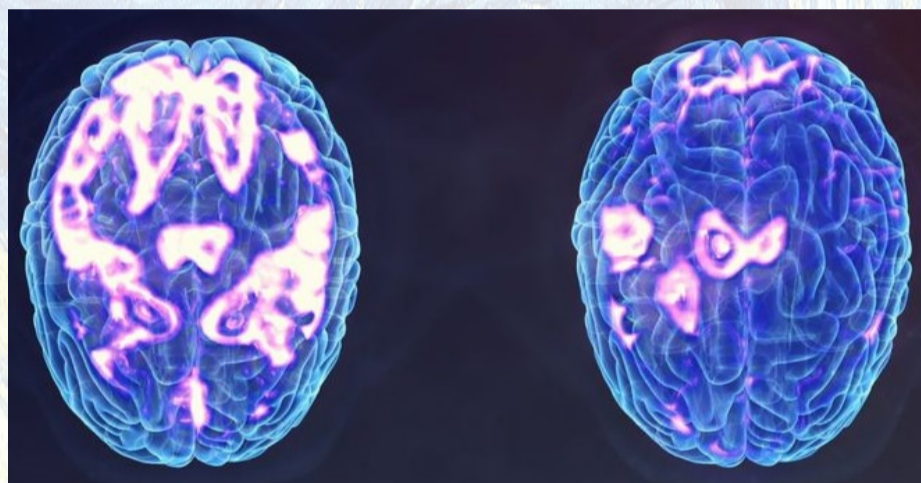


Na depresję choruje nawet co 4. mieszkaniec Europy\* a w 2019 r. samobójstwo stało się 2. najczęstszą przyczyną śmierci młodzieży\*\*

\* dane Światowej Organizacji Zdrowia [www.who.int](http://www.who.int); \*\* dane Komendy Głównej Policji w Polsce [www.policja.pl](http://www.policja.pl)

## DEPRESJA - czym jest?

- chorobą wynikającą z nieprawidłowej pracy mózgu, którą można i trzeba leczyć jak najszybciej;
- nieleczona prowadzi do dalszych problemów, nawet do samookaleczeń, myśli i prób samobójczych.



zdrowy mózg

źródło: [www.sepatms.com](http://www.sepatms.com)

mózg w depresji

## Co pomaga?

- wizyta u lekarza psychiatry, który postawi diagnozę i może zalecić leki;
- terapia u psychologa, który nauczy jak radzić sobie z emocjami, stresem, smutkiem i codziennymi problemami;
- wspomaganie pracy mózgu np. przez sport, zdrową dietę, nowe hobby, spędzanie czasu z bliskimi;

**- POWIEDZ:** *jestem z tobą, widzę, że cierpisz, nie zostawię cię, jesteś dla nas ważny/a, daj sobie pomóc, pójdę z tobą na wizytę, zaufaj specjalistom!*

## Czym nie jest?

- powodem do wstydu;
- oznaką słabości;
- czymś „wymysłem”;
- próbą zwrócenia na siebie uwagi otoczenia.

## Objawy depresji:

- długotrwały smutek, płaczliwość, poczucie beznadziei, brak wiary w poprawę sytuacji;
- złość, drażliwość, irytacja, czasami agresja;
- spadek aktywności, motywacji, niechęć;
- utrata zainteresowania nauką, pracą, hobby;
- wycofanie z kontaktów społecznych;
- zaniedbywanie obowiązków, higieny, relacji;
- i inne – depresja ma wiele twarzy!

## Co nie pomaga?

- mówienie, że depresja sama przejdzie;
- wyśmiewanie osoby cierpiącej, zarzucanie jej słabości, niezaradności, szaleństwa itp.
- odsuwanie się od osoby chorej, komentowanie jej w klasie lub Internecie.

**- NIE MÓW:** *przesadzasz, użalasz się, inni mają gorzej, jutro będzie lepiej, daj spokój, to przez lenistwo, wymyślasz sobie, mam cię dość, uśmiechnij się, po co ci to itp.*

## Gdzie szukać profesjonalnej pomocy?

- u rodziców, nauczycieli, pedagoga/psychologa szkolnego, lekarza rodzinnego;
- w Poradniach Pedagogiczno-Psychologicznych, u lekarza psychiatry;
- bezpłatne telefony zaufania dla młodzieży: 192-88; 116-111; 800-12-12-12.

**NIE DAJ SIĘ DEPRESJI !**