

# **CZYM JEST DEPRESJA?**

**Depresja jest chorobą. Charakteryzuje się przede wszystkim długotrwałym obniżeniem nastroju. U dzieci i nastolatków może przejawiać się także drażliwością (tzw. dysforią), nasileniem zachowań agresywnych, destrukcyjnych, autodestrukcyjnych (np. samookaleczania) i buntowniczych.**

# JEŚLI

## W OSTATNIM CZASIE:

masz problemy ze snem

*(brak możliwości zaśnięcia lub ochotę na spanie ciągle)*

czujesz obniżony nastrój

to co kiedyś sprawiało Ci

przyjemność teraz już nie cieszy

masz brak energii

myślisz o sobie i innych

negatywnie

# JEŚLI

## W OSTATNIM CZASIE:

uważasz, że przyszłość nic dobrego  
nie przyniesie, a przeszłość była  
okropna

masz poczucie winy

trudno Ci się skupić,  
masz problemy z pamięcią

zauważasz zaburzenia apetytu  
jesteś rozdrażniony/a

masz myśli samobójcze

# **ZGŁOŚ SIĘ PO POMOC DO PSYCHOLOGA LUB/I PSYCHIATRY**

**MOŻESZ RÓWNIEŻ  
POWIEDZIEĆ  
O TYM PEDAGOGOWI LUB  
PSYCHOLOGOWI  
SZKOLNEMU,  
A ONI SKIERUJĄ CIĘ DO  
ODPOWIEDNIEGO  
SPECJALISTY**

**DEPRESJĘ MOŻNA  
WYLECZYĆ, A IM  
SZYBCIEJ DOSTANIESZ  
POMOC TYM EFEKTY  
LECZENIA BĘDĄ  
KORZYSTNIEJSZE**

*DAJ SOBIE SZANSĘ  
ZOBACZYĆ, ŻE ŚWIAT  
MOŻE BYĆ PIĘKNY*

# PRZYDATNE TELEFONY DZIAŁAJĄCE 24/7

*TELEFON ZAUFANIA DLA  
DZIECI I MŁODZIEŻY*

*116 111*

*DZIECIĘCY TELEFON  
ZAUFANIA RZECZNIKA  
PRAW DZIECKA*

*800 12 12 12*

**23 LUTEGO**  
**OGÓLNOPOLSKI**  
**DZIEŃ WALKI**  
**Z DEPRESJĄ**

