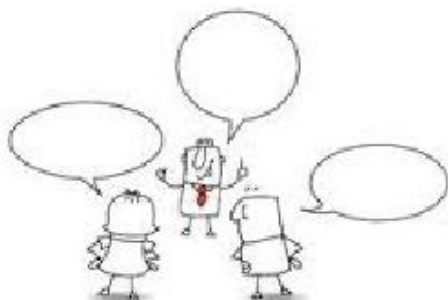


Gdzie szukać pomocy?

Jeśli objawy depresyjne utrudniają Ci funkcjonowanie w życiu codziennym (np. w domu, szkole, grupie rówieśniczej), zgłoś się po pomoc do specjalisty.

O swoim problemie możesz porozmawiać z psychologiem bądź pedagogiem szkolnym a także zgłosić się do właściwej terenowo Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej (22-200 Włodawa, ul. Partyzantów 17).



Oświata Zdrowotna i Promocja Zdrowia
Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna
we Włodawie

Depresja



*Porozmawiajmy o
niej*

Jeśli stwierdzasz u siebie łącznie przynajmniej 5 wymienionych objawów przez minimum 2 tygodnie, możesz cierpieć na depresję.



Jak rozpoznać depresję?

- Obniżenie nastroju –uczucie smutku, żal, przygnębienie;
- Zmniejszenie zainteresowania czynnościami, które do tej pory sprawiały danej osobie radość;
- Problemy ze snem (bezsenność lub nadmierna senność, wybudzanie się w nocy);
- Nadmierne pobudzenie lub spowolnienie psychoruchowe;
- Niska samoocena;
- Spadek/wzrost masy ciała, niewynikający ze stosowania diety;
- Nadmierne obwinianie się nawet za te wydarzenia lub okoliczności, na które nie ma się wpływu;
- Uczucie ciągłego zmęczenia;



- Apatia, brak energii, obojętność na to co dzieje się wokół;
- Wycofywanie się z życia towarzyskiego;
- Rozdrażnienie, łatwość wpadania w złość lub rozpacz;
- Zaburzenia koncentracji, i trudności z zapamiętywaniem—problemy w nauce i pogorszenie wyników w nauce;
- Silny bunt wobec rodziców, szkoły, nieprzestrzeganie zasad, zachowania agresywne;
- Myślenie rezygnacyjne;
- Myśli samobójcze;