

DEPRESJA JEST CHOROBA, KTÓRA CORAZ CZĘŚCIEJ DOTYKA DZIECI I MŁODZIEŻ. JEST ONA TYM BARDZIEJ NIEBEZPIECZNA, BO CZĘSTO NIEWIDOCZNA.

## Co powinno zwrócić naszą uwagę?



### U młodszych dzieci:

- zmniejszenie, brak apetytu lub zwiększony apetyt
- bóle głowy/brzucha/biegunki/duszności/wymioty itp.
- utrata zainteresowań, które wcześniej sprawiały dziecku radość
- skargi na poczucie słabości i zmęczenia
- zaburzenia koncentracji, uwagi
- pojawienie się lęku i napięcia, które mogą wywoływać pobudzenie psychoruchowe
- uczucie niepokoju
- utrata wiary w siebie
- niechęć kontaktu z innymi dziećmi
- moczenie nocne
- problemy ze snem



### U młodzieży:

- obniżony nastrój
- niskie poczucie własnej wartości
- utrata zainteresowań i energii
- zaburzenia snu
- drażliwość/napady wściekłości
- niechęć do aktywności
- apatia, rezygnacja z kontaktu z innymi
- spędzanie dużej ilości czasu przed komputerem
- niechęć chodzenia do szkoły
- zmniejszony lub zwiększony apetyt
- nadmierne poczucie winy
- samookaleczanie się
- myśli i próby samobójcze
- długotrwałe poczucie smutku i niezrozumienia
- trudności z nauką
- poczucie lęku



#### W następujących placówkach:

- Poradnie Zdrowia Psychicznego,
- Ośrodki Interwencji Kryzysowej,
- Szpitale psychiatryczne

800 70 2222 -

Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu

psychologicznego Fundacji Itaka (całodobowe)

800 100 100 -

Telefon dla Rodziców i Nauczycieli

Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę (pon.-pt. 12.00-15.00)

#### U specjalisty:

- Psychoterapeuty
- Psychologa
- Psychiatry

### Gdzie szukać pomocy:

