

Utrzymujące się zmiany w zachowaniu dziecka, które powinny niepokoić, to:



- obniżony nastrój,
- brak energii do podejmowania aktywności,
- rozdrażnienie,
- kłopoty z pamięcią i koncentracją,
- nadmierna senność lub kłopoty ze snem,
- brak apetytu lub objadanie się,
- wysoki poziom lęku,
- samookaleczanie się,
- myśli samobójcze.

**Jeśli zauważysz u swojego dziecka niepokojące objawy, porozmawiaj ze specjalistą!
Dowiesz się, czy to, co dzieje się z Twoim dzieckiem, jest objawem depresji.**

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci: tel. 800 100 100

Telefon jest bezpłatny i anonimowy. Dostępny dla wszystkich rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania przemocy oraz pomocy dzieciom przeżywającym trudności wynikające z problemów takich jak: przemoc w szkole, wykorzystywanie seksualne, cyberprzemoc, myśli samobójcze, depresja, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, zaburzenia odżywiania.

Infolinia Psychiatryczna: tel. 800 600 700

Telefon jest czynny od piątku do niedzieli w godzinach 16:00 – 22:00.

Kryzysowy Telefon Zaufania: tel. 116 123

Telefon jest bezpłatny, czynny codziennie w godzinach 14:00 – 22:00.