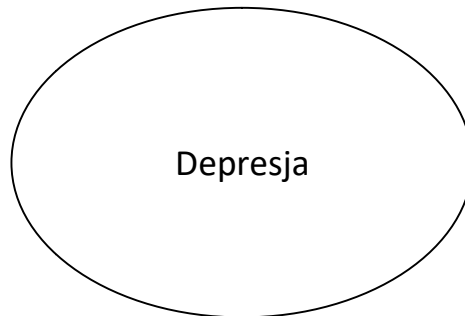


Czym jest depresja?

Karta aktywności dla klas 5-8 szkoły podstawowej

Depresja dotyczy wielu młodych osób (szacuje się, że co trzeci nastolatek może przeżywać stany depresyjne, dwa razy częściej dotyczą one dziewczyn niż chłopców), dlatego dzisiaj zwracamy się do Ciebie z tym ważnym tematem. Mamy nadzieję, że poniższa karta oraz nagranie pomogą Ci uzyskać nowe informacje na temat depresji.

Jakie masz skojarzenia ze słowem depresja?



Posłuchaj nagrania.

Czy teraz dopisałbyś/dopisałabyś jeszcze jakieś skojarzenia ze słowem depresja?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Czy znalazły się tam takie sformułowania jak choroba, terapia (leczenie), może dotyczyć każdego?

Poniżej znajduje się lista objawów, które często pojawiają się u osób przeżywających depresję. Jeśli któreś określenie pasuje do Ciebie, podkreśl je:

- przewlekłe poczucie smutku i przygnębienia (nie cieszą Cię rzeczy, które wcześniej sprawiały Ci radość),
- zubożenie, brak sensu (coraz częściej nie masz na nic ochoty),
- brak energii (często jesteś zmęczony/zmęczona, najchętniej spędzasz czas zamknięty/zamknięta w swoim pokoju, na swoim łóżku),
- zaburzenia myślenia (brak skupienia, koncentracji, urywanie wątków w trakcie wypowiedzi, roztargnienie, trudności z podejmowaniem decyzji, trudności z koncentracją i uwagą, kłopoty z pamięcią),
- niskie poczucie własnej wartości,
- częste odczuwanie lęku,
- częste odczuwanie poczucia winy,
- samookaleczanie się,
- myśli samobójcze,
- zaburzenia snu (zbyt mała lub zbyt duża ilość snu),
- zaburzenia łaknienia (ograniczenie jedzenia lub przejadanie się),
- rozdrażnienie, pobudzenie, chwiejność nastroju (coraz więcej zachowań Twoich bliskich powoduje Twoje rozdrażnienie),
- wycofanie z kontaktów z rówieśnikami/rodziną/nauczycielami,
- poczucie beznadziejności,
- zaniedbywanie swojego wyglądu,
- większa wrażliwość na informacje na własny temat,
- sięganie po alkohol i inne używki, by zagłuszyć to, co dzieje się w Twoim środku,
- dolegliwości bólowe, których nie było wcześniej (np. częsty ból głowy).



Jeśli zmiany utrzymują się u Ciebie dłużej niż dwa tygodnie, być może chorujesz na depresję i potrzebujesz pomocy. Poniżej znajduje się numer telefonu, pod który możesz zadzwonić i dowiedzieć się więcej o swojej sytuacji.

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: tel. 116111.

Telefon jest bezpłatny i anonimowy, czynny codziennie w godzinach od 12:00 do 2:00.

Daj sobie pomoc – depresja może być jednym z przystanków, po którym ruszysz dalej.