

Z okazji Ogólnopolskiego Dnia Walki z Depresją zapraszamy do zapoznania się z informacjami czym objawia się depresja u nastolatków i dzieci

Zaburzenia depresyjne u dzieci i nastolatków nie zawsze są widoczne na pierwszy rzut oka.

Co może nas niepokoić:

Gdy poniższe objawy utrzymują się dłużej niż 2 tygodnie

- apatia, melancholia, smutek i przygnębienie
- skłonność do płaczu
- słabsze niż wcześniej przygotowanie do lekcji i ogólne obniżenie poziomu ocen,
- izolowanie się od otoczenia, szukanie samotności, unikanie spotkań,
- opuszczanie lekcji, rezygnacja z zajęć nieobowiązkowych, z których wcześniej dziecko chętnie korzystało,
- brak sił na podejmowanie wysiłku intelektualnego lub fizycznego.
- zaburzenia snu – zwiększona potrzeba snu lub niedosypianie, niekiedy nadmierna senność w ciągu dnia, uczeń jest zmęczony, niewyspany, spóźnia się na pierwsze lekcje,
- zaburzenia łaknienia – nadmierne jedzenie lub niejedzenie, dziecko nie odczuwa smaku i przyjemności jedzenia, w związku z tym nie przynosi drugiego śniadania, rezygnuje z posiłków w stołówce, typowy może być także spadek masy ciała,
- niezadowolenie z życia, poczucie bezsensowności własnego życia oraz bezcelowości istnienia, brak nadziei na przyszłość,
- myśli samobójcze (np. dziecko mówi, że chciałby zniknąć, niestraszne mu są wypadki, kataklizmy, temat śmierci pojawia się nie tylko w wypowiedziach ustnych, ale też w pracach pisemnych, rysunkach, innych wytworach plastycznych itd.).
- zaniedbuje swój wygląd

Zachęcamy do rozmów z dzieckiem o jego samopoczuciu. Często wspierająca rozmowa z kimś bliskim może być furtką do rozwiązania problemu. Nie bójmy się także korzystać z profesjonalnej pomocy.

Ponadto ogłaszamy konkurs dla uczniów: "Wygraj z depresją"

Zadaniem uczestników jest stworzenie ulotki informującej o sposobach walki z depresją.

Format: A4 lub A5

Technika: dowolna w formie ulotki

Termin i miejsce składania prac: 08.03.24, gabinet psychologa/ pedagogów

Zachęcamy do udziału!