

DEPRESJA U NASTOLATKÓW CO WARTO WIEDZIEĆ?

Depresja to choroba psychiczna, a nie „trudny charakter” czy „bunt”.

U nastolatków często objawia się:

- długotrwałym smutkiem lub drażliwością,
- wycofaniem z relacji i aktywności,
- spadkiem wyników w nauce,
- problemami ze snem lub apetytem,
- niskim poczuciem własnej wartości,
- wypowiedziami o bezsensie życia,
- samookaleczeniami lub myślami samobójczymi.

Osoby z myślami samobójczymi **wymagają natychmiastowej pomocy!**



Objawy depresji mogą dotyczyć **10–20%** nastolatków, zarówno dziewcząt jak i chłopców.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



PSSE W ALEKSANDROWIE
KUJAWSKIM

DEPRESJA U NASTOLATKÓW CO WARTO WIEDZIEĆ?

Jak możesz pomóc?

- rozmawiaj spokojnie, uważnie słuchając,
- traktuj problemy dziecka poważnie,
- nie bagatelizuj jego uczuć,
- okazuj wsparcie i bądź obecny,
- zachęcaj do kontaktu ze specjalistą.

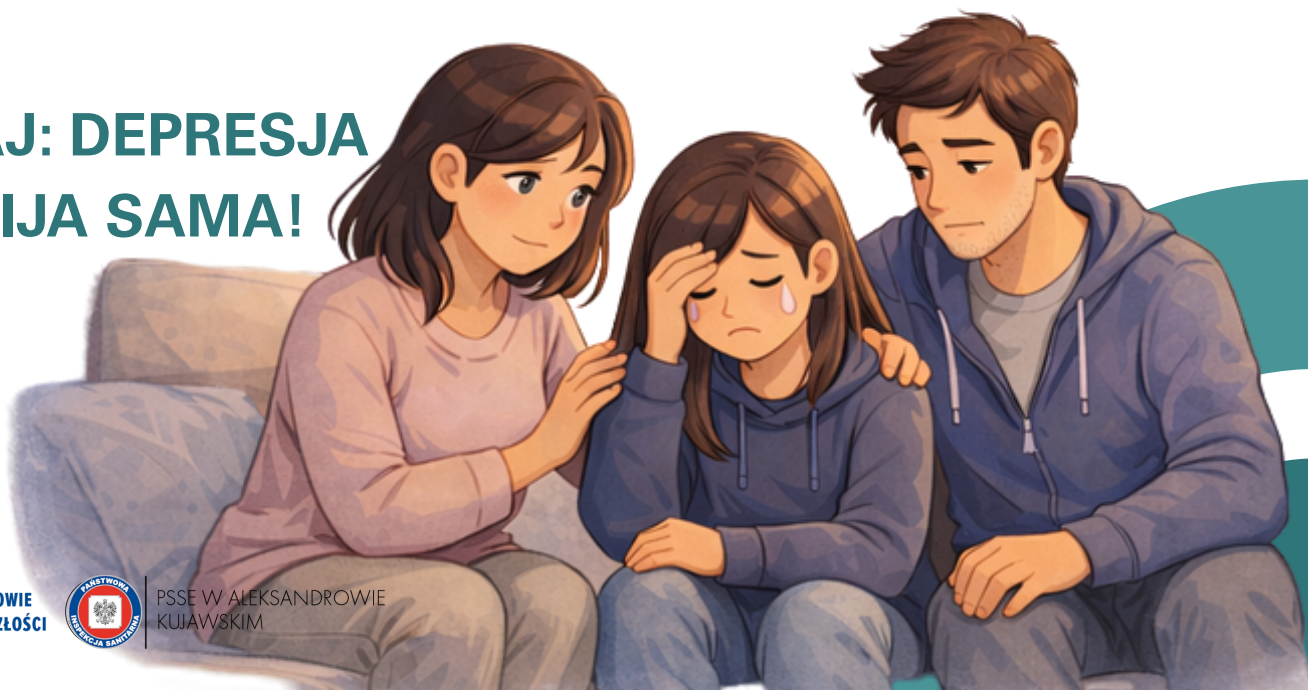
Gdzie możesz szukać wsparcia?

- psycholog lub pedagog szkolny,
- poradnia zdrowia psychicznego,
- psycholog dzieci i młodzieży,
- psychiatra dziecięcy,
- lekarz POZ.

W sytuacji kryzysowej (24/7):

- **116 111** – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży.
- **800 70 2222** – Centrum Wsparcia dla Osób w Stanie Kryzysu Psychicznego.

**PAMIĘTAJ: DEPRESJA
NIE MIJA SAMA!**



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



PSSE W ALEKSANDROWIE
KUJAWSKIM