

Kiedy należy szukać pomocy specjalisty?

Jeśli objawy depresyjne mają takie nasilenie, że utrudniają codzienne funkcjonowanie w domu, w szkole i w grupie rówieśniczej oraz gdy utrzymują się dłużej niż 2 tygodnie, należy zgłosić się po fachową pomoc.

Gdzie można uzyskać pomoc:

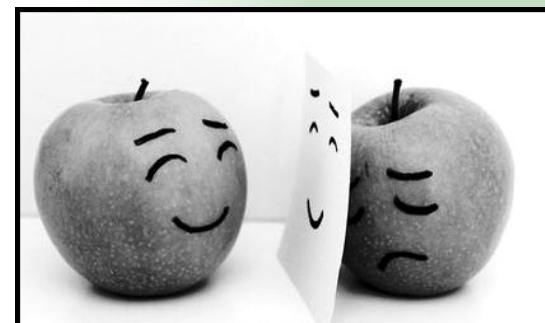
- ◇ psycholog szkolny
- ◇ pedagog szkolny
- ◇ Poradnia Zdrowia Psychicznego Dla Dzieci i Młodzieży
- ◇ Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Gliwicach, ul. Warszawska 35a



Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna
ul. Warszawska 35a
44-100 Gliwice

tel. 32 231-05-69
mail sekretariat@ppp.gliwice.eu

Światowy Dzień Walki z Depresją 23 lutego



Jakich rzeczy nie wolno mówić osobie cierpiącej na zaburzenia depresyjne:

- Jaka depresja? To żadna depresja tylko fanaberia
- Przejdzie z wiekiem
- Przesadzasz!
- Nie przejmuj się!
- Przestań się mazać. Nie zachowuj się jak dziecko!
- Ogarnij się!
- Rusz się i zajmij się czymś!
- Wyjdź pobiegać!
- Wyjdź do ludzi! Spotkaj się z kimś
- Inni mają większe problemy i jakoś żyją!
- Uśmiechnij się
- Nie rób mi tego, bo nie mogę patrzeć jak się męczysz!
- Przestań się nad sobą użalać!
- Weź się w garść!
- Jak byś tylko chciał to byś to zmienił

Depresja jak ją rozpoznać?

- Smutek, przygnębienie, płaczliwość
- Rozdrażnienie, łatwość wpadania w złość lub rozpacz
- Apatia, brak energii, obojętność na to co dzieje się wokół
- Znużenie, zniechęcenie
- Ograniczenie lub zaprzestanie aktywności, które wcześniej były ważne lub przyjemne (np. zabawa, hobby, spotkania z rówieśnikami)
- Reagowanie niechęcią do wypełniania codziennych obowiązków lub zupełne ich zaniechanie
- Przestają cieszyć rzeczy lub wydarzenia, które wcześniej sprawiały radość
- Nadmierne reakcje na uwagi czy krytykę
- Wycofywanie się z życia towarzyskiego
- Zachowania odpychające i zniechęcające do nawiązania kontaktu
- Pesymistyczne myślenie („wszystko jest bez sensu”, „i tak nic mi się nie uda”)
- Niska samoocena („jestem beznadziejny/a, do niczego, gorszy/a, głupi/a”)
- Myślenie typu: „nikt mnie nie kocha/ nie lubi”, „nikt mnie nie potrzebuje” „po co się urodziłem/am”
- Nadmierne obwinianie się nawet za te wydarzenia i okoliczności, na które nie ma się wpływu
- Uczucie niepokoju, napięcia wewnętrznego bez realnej przyczyny

- Impulsywne i nieprzemyślane zachowania np. picie alkoholu, narkotyki, dopalacze, zachowania ryzykowne („i tak na niczym mi nie zależy”)
- Zaburzenia koncentracji i trudności z zapamiętywaniem czego efektem są problemy w nauce i pogorszenie wyników w szkole
- Pobudzenie psychoruchowe
- Zwiększony lub zmniejszony apetyt, a w efekcie znacząca zmiana masy ciała
- Problemy ze snem: trudności z zasypianiem, wybudzanie się w nocy, wczesne budzenie poranne, nadmierna senność
- Myślenie rezygnacyjne („życie jest bez sensu”, „po co ja żyję”, „co by było, gdybym umarł/a?”, „innym byłoby lepiej, gdyby mnie nie było”)
- Samookaleczanie się
- Myśli samobójcze (porządkowanie swoich spraw, żegnanie się z bliskimi, rozdawanie swoich rzeczy)
- Uporczywe dolegliwości somatyczne, np.: bóle brzucha, nudności, wymioty, biegunki, bóle głowy, kołatania serca, duszność, częste zasłabnięcia lub omdlenia, moczenie nocne, kiedy wykluczono medyczne podłoże tych dolegliwości
- Silny bunt wobec rodziców, szkoły, nieprzestrzeganie zasad, zachowania agresywne