

# NASTOLETNIA DEPRESJA



PORADNIK  
DLA MŁODZIEŻY





## Upadłam ...

Nie mogę ... Nie umiem ... Wstać ...  
Sama po ziemi śpam w snach ...  
Sama, samiotka próbuję wstać.  
Nie umiem ...  
Chcę się odezwać ...  
Nie wiem do kogo ...  
Sama tu jestem, nie ma nikogo ...  
Wyciągam rękę, nie wiem do kogo ...  
Sama tu jestem, nie ma nikogo ...

**D**epresja... pewnie nie raz słyszałeś/aś to określenie. Najczęściej kojarzy się ze złym nastrojem, niechęcią do życia, smutkiem. Gorszy dzień może zdarzyć się każdemu. Jeśli jest ich jednak coraz więcej może to być objaw choroby, która wymaga pomocy specjalisty.

Można być dobrym uczniem i nie mieć siły iść do szkoły. Można mieć ludzi wokół, a nie mieć dla kogo żyć i czuć się samotnym. Depresja nie zawsze jest reakcją na jakąś trudną sytuację. Jej

**Depresja może dotknąć każdego.**

**Bez względu na wiek, wyniki w nauce,  
popularność, liczbę znajomych na Facebooku.**

przyczyną może być zaburzenie chemii w mózgu, a ryzyko zachorowania wzrasta, gdy ktoś w rodzinie również się zmagał z depresją.

## Jak rozpoznać depresję?

Depresja rozwija się powoli. Zły nastrój, który od czasu do czasu doświadcza każdy człowiek, trwa coraz dłużej. Przeszłość, teraźniejszość i przyszłość wydają się bez sensu. Coraz trudniej przeżyć każdy kolejny dzień. Nie jest to pseudo-problem, który znika po tygodniu.

Wyodrębniono szereg objawów chorobowych. Każdy z nich może pojawić się okresowo u zupełnie zdrowej osoby. Jeśli jednak zauważasz ich u siebie kilka i trwają one prawie cały czas przez co najmniej dwa tygodnie, może to świadczyć o rozwijającej się chorobie.





## Czym może objawiać się depresja:

- **Jesteś smutny/a**, przygnębiony przez większą część dnia, niemal codziennie.
- **Nic Cię nie cieszy**, wszystko jakby zbladło, zubożało.
- **Czujesz się zmęczony/a** prawie każdego dnia. Na nic nie masz siły.
- **Apetyt Ci się zmienił**, nic Ci nie smakuje, niczego nie możesz przełknąć, możesz nie jeść przez cały dzień albo odwrotnie – jesz cały czas.
- **Źle śpisz**, nie możesz zasnąć, budzisz się w nocy albo przeciwnie chciałbyś spać cały dzień.
- **Czujesz się rozdrażniony**. Wszystko i wszyscy Cię denerwują.
- **Nie możesz się skupić**. Nawet proste zadania wydają się trudne do rozwiązania. Masz problem z pamięcią.
- **Czujesz się gorszy od innych, beznadziejny**.
- **Odczuwasz niepokój i napięcie**. Nie możesz znaleźć sobie miejsca.

To wszystko mogą być objawy choroby. Chociaż może wydawać się, że tak będzie zawsze, to można to zmienić. Niezbędna jest jednak pomoc specjalistów (psychologa, psychiatry). To oni ocenią

co dla Ciebie będzie najlepsze – psychoterapia, może przyjmowanie leków.

Czujesz, że problem  
może dotyczyć  
**Ciebie**  
lub kogoś **Ci**  
bliskiego?



# Znajdź osobę, z którą możesz porozmawiać!

To może być rodzic, przyjaciel, nauczyciel czy ktoś z rodziny. Ważne aby znaleźć kogoś, kto jest dla Ciebie ważny, kogoś – komu możesz zaufać.

Jeśli jest Ci źle. Nie widzisz sensu życia. Każdy dzień jest męką, a otaczający Cię ludzie nie rozumieją twojego smutku i złego nastroju. Możesz sam zrobić pierwszy krok, by to zmienić. Poproś o pomoc.

Pamiętaj! Każdy ma prawo prosić o pomoc.

Znajdziesz ją również tu:

**[www.forumprzeciwdepresji.pl](http://www.forumprzeciwdepresji.pl)**

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

**116 111**

Dziecięcy Telefon Zaufania

Rzecznika Praw Dziecka

**800 12 12 12**







## Mój bliski choruje. Jak mu pomóc?



Jeśli ktoś z Twoich bliskich stracił sens życia, jest przygnębiony, znacznie zmienił swoje zachowanie w ostatnim czasie – REAGUJ. Czasem bycie obok jest najlepszym wsparciem. Daje nadzieję, że ktoś się interesuje i będzie mu towarzyszył w pierwszych krokach, do zmiany na lepsze.

Podpowiedz, że warto korzystać z pomocy, powiedz o swoim smutku rodzicom czy innym osobom bliskim. Rodzic, nauczyciel, wychowawca, psycholog pomogą znaleźć rozwiązanie w tej sytuacji.

# REAGUJ !

## Ty też możesz wesprzeć kolegę/koleżankę mającego problemy z depresją.

### Jak rozmawiać z osobą chorą na depresję?

| Powiedz   | Nie mów    |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Jestem przy Tobie.</li><li>• Nie ma nic złego w prośzeniu o pomoc.</li><li>• Nie zostawię Cię.</li><li>• Nie jesteś swoją chorobą.</li><li>• Jak mogę Ci pomóc?</li><li>• Jestem przy Tobie.</li><li>• Nie rozumiem w pełni co przeżywasz, ale bez względu na to jesteś dla mnie ważny.</li><li>• Potrzebujesz, żeby Cię przytulić?</li><li>• Widzę, że Ci ciężko.</li><li>• To nie Twoja wina.</li><li>• Jesteś ważna i potrzebna. Nawet jeśli teraz nie potrafisz tego dostrzec.</li><li>• Nie jesteś porażką.</li><li>• Jesteś silna/y w swojej słabości.</li><li>• Jesteś czymś więcej niż opiniami na swój temat.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Nie przesadzaj!</li><li>• Myśl pozytywnie.</li><li>• Będzie dobrze.</li><li>• Zastanów się, inni mają gorzej.</li><li>• Ogarnij się.</li><li>• Weź się w garść.</li><li>• To Twoja wina.</li><li>• Przejdź Ci.</li><li>• Znów zaczynasz?</li><li>• Nic Ci nie będzie.</li><li>• Weź się za naukę i nie wydziwiaj.</li><li>• Zawiodłeś mnie.</li><li>• Jesteś słaby.</li></ul> |



SV191024

Patronat honorowy:



Patronat merytoryczny:



Partner kampanii:



Organizator kampanii:

