



Drodzy Rodzice!

Dzieci i młodzież, podobnie jak dorośli, miewają gorsze samopoczucie. W końcu życie niesie ze sobą dynamiczne zmiany, w których czasem ciężko odnaleźć samego siebie. Gdy obniżony nastrój przedłuża się, nie warto tego ignorować! Istnieje możliwość, że jest to **depresja** - choroba, która dotyka coraz większą liczbę osób, zarówno dorosłych, jak i dzieci. Często pozostaje niezauważona.

DEPRESJA TO POWAŻNA CHOROBA!

Choroba może mieć dwie twarze. Objawy:

1. Pierwsza twarz depresji:

- widoczny smutek
- izolowanie się
- niepokój, lęk
- brak motywacji do codziennych obowiązków
- brak chęci do wstania z łóżka
- problemy ze snem
- problemy z jedzeniem (brak apetytu /objadanie się).

2. Druga twarz depresji

- uszczęśliwianie innych
- nadrabianie poczuciem humoru
- brak przyjemności z robienia „fajnych rzeczy”
- tłumienie uczuć by nie obciążać nimi innych
- wykonywanie obowiązków samoczynne, bez zaangażowania - **choroba ukrywa się za pozorną siłą.**

Zamiast smutku i przygnębienia może pojawiać się łatwe wpadanie w gniew niechęć w relacjach, konflikty z osobami z najbliższego otoczenia.

Z depresją można sobie poradzić!

Gdzie szukać pomocy? Ważne telefony:

- ITAKA - antydepresyjny telefon zaufania, tel. 22 484 88 01.
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej-pomoc psychiatryczno-pedagogiczna, tel.228554432.
- Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, tel. 116 111, czynny codziennie.
- Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”, tel.800-120-002, telefon pracuje CAŁODOBOWO!
- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, tel. 800 12 12 12,czynny od poniedziałku do piątku od 8:15 do 20:00.
- Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci - 800 100 100.
- Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji tel. 22 594 91 00, czynny w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00.