

DEPRESJA

23 lutego

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

Szacuje się, że w Polsce 20% młodzieży cierpi z powodu zaburzeń depresyjnych, a niektóre dane wskazują nawet, że objawy depresyjne można stwierdzić nawet u co trzeciego nastolatka.

Depresja nie jest fochem, nie jest też słabszym dniem. Jest chorobą, którą należy leczyć.

Bywa tematem tabu, może powodować wykluczenie i doprowadzić do dyskryminacji.

Dlatego warto i trzeba o niej mówić!

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji

22 594 91 00

22-26 lutego 2021 r.
godz. 17.00-19.00

Przy telefonie dyżuruje lekarz psychiatra.



Uczniu

znajdziesz tutaj historie młodych osób, które przeżywały depresję oraz materiały jak i gdzie szukać pomocy.

Depresja. Dlaczego choruję?

https://www.youtube.com/watch?v=VuB42pTIuDk&list=PLSGqyZcY-zeUxBlupj5y_zqC6usU9ubMt

Depresja. Jak to się zaczyna? Co czuje chory?

https://www.youtube.com/watch?v=91DZEHHd2pk&list=PLSGqyZcY-zeUxBlupj5y_zqC6usU9ubMt&index=2

Depresja. Jak radzić sobie w chorobie?

https://www.youtube.com/watch?v=ffKzfiAwT3o&list=PLSGqyZcY-zeUxBlupj5y_zqC6usU9ubMt&index=3

Nie bój się prosić o pomoc

<https://www.youtube.com/watch?v=s18Jv3jUb0U>

Kiedy dziecko zaczyna dojrzewać i wkraczać w dorosłość następuje w nim zmiana. Jest to naturalny etap rozwoju. Jest on trudny zarówno dla dziecka, jak i rodzica, który często nie wie co o tych zmianach sądzić i jak na nie reagować. **Często pojawia się zapytanie czy obserwowane zmiany są wynikiem buntu młodzieńczego** czy wpisującego się w naturalny proces rozwoju, a może świadczą już one o poważniejszym problemie jakim jest choroba – zwana depresją?

Rodzicu,

**jeśli zaniepokoił Cię stan twojego nastoletniego dziecka,
jeśli zauważyłeś u niego:**

- przewlekłe poczucie smutku i przygnębienia
- obojętnienie,
- zmęczenie, brak energii, zobojętnienie,
- zaburzenia myślenia, skupienia,
- zaburzenia łaknienia i snu...

to mogą to być objawy depresji, która po cichu, z ukrycia

i z nienacka atakuje Twoje dziecko...

Rodzicu znajdziesz tutaj materiały, które pomogą Ci rozpoznać co dzieje się z Twoim dzieckiem oraz to w jaki sposób możesz mu pomóc.

Depresja nastolatków. Jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać

<https://www.youtube.com/watch?v=7FG-M4HAZsY>

Depresja. Jak pomóc dziecku w chorobie?

https://www.youtube.com/watch?v=HcO7aUzRj7k&list=PLSGqyZcY-zeUxBlupj5y_zqC6usU9ubMt&index=6

"Smutek czy depresja? Trudne stany emocjonalne dzieci" - dr Magdalena Śniegulska

<https://www.youtube.com/watch?v=wlsUN4VOcGs>

Rafał Szymański - ojciec trójki dzieci, a jedno z nich przechodziło kryzys. To spowodowało, że postanowił pomóc innym Rodzicom w zrozumieniu swoich dzieci. Obejrzyj co ma on Wam do przekazania...

Depresja to porywacz naszych dzieci | Rafał Szymański

<https://www.youtube.com/watch?v=21YsjRf8K18>

Nauczycielu

znajdziesz tutaj materiały, które pomogą ci porozmawiać z młodzieżą na temat depresji.

DEPRESJA. Jak nauczyciel może ją rozpoznać

<https://www.youtube.com/watch?v=FepgwovEpTk>

Depresja. Jak pomóc uczniowi choremu na d

<https://www.youtube.com/watch?v=i5xoCx2TM5Qepresje?>

Uczniu, kolego/koleżanko

jeśli zauważyłeś, że twój kolega/koleżanka odsunął/a się od waszego grona, jest smutny/a, przygnębiony/a obejrzyj zamieszczony materiał, być może pomoże ci on zrozumieć co się dzieje i w jaki sposób możesz udzielić wsparcia

Jak mogę wspierać kolegę lub koleżankę w chorobie?

<https://www.youtube.com/watch?v=fVURXrCbJ5U>

Depresja. Jak jej zapobiegać?

<https://www.youtube.com/watch?v=q85nf7a8Ego>

Ważne telefony antydepresyjne

POMOC W KRYZYSIE PSYCHICZNYM

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji

tel. 22 594 91 00

(czynny w każdą środę – czwartek od 17.00 do 19.00)

*koszt połączenia jak na numer stacjonarny
wg taryfy Twojego operatora telefonicznego*

ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania

tel. 22 484 88 01

(czynny w poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00)

Ośrodek Interwencji Kryzysowej – pomoc psychiatryczno-pedagogiczna

tel. 22 855 44 32

Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich

tel. 0 800 108 108

(poniedziałek-piątek od 14.00 do 20.00)

Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna

tel. 22 425 98 48

(poniedziałek – piątek od 17:00 do 20:00 / sobota od 15:00 do 17:00)

Telefon interwencyjny w sprawie zaginionych dzieci – Linia Nadziei

tel. 600 100 260

(czynne całodobowo)

Młodzieżowy Telefon Zaufania

tel. 19288

(poniedziałek-piątek od 15:00- 19:00)

Młodzieżowy telefon zaufania do rozmów o seksie Piątkowe Pogotowie Pontonowe

tel. 22 635 93 92

(w piątki od godz. 16.00 do 20.00)

Telefon dla dzieci i nastolatków zaniedbanych, seksualnie wykorzystywanych, których rodzice piją – Telefon Stowarzyszenia Opta

tel. 22 27 61 72

(poniedziałek-piątek od 15:00 do 18:00)

POMOC DLA NAUCZYCIELI I RODZICÓW

Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli

tel. 800 080 222

(czynne całodobowo)

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

tel. 800 100 100

(poniedziałek-piątek, od 12.00-15.00)

Infolinia dla wychowawcy – pierwszy ogólnopolski

telefon zaufania dla nauczycieli

tel. 0801 800 967

(poniedziałek, środa, czwartek od 17:00-19:00)

**POMARAŃCZOWA LINIA – program informacyjno-konsultacyjny dla rodziców
dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki**

tel. 801 140 068

(poniedziałek – piątek od 14:00 do 20:00)

Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia behawioralne”

tel. 801 889 880

(Czynny codziennie od godz. 17.00-22.00 z wyjątkiem świąt państwowych)
Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia

**Ogólnopolski Telefon Zaufania
„Narkotyki – Narkomania”**

tel. 801 199 990

(codziennie od godz. 16.00-21.00)
Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia

Infolinia pogotowia makowego „POWRÓT Z U”

tel. 801 109 696

(poniedziałek – piątek od 10:00 do 20:00, sobota od 10:00 do 19:00)