

POWIATOWY PROGRAM ZWALCZANIA DEPRESJI WŚRÓD MŁODZIEŻY

POD PATRONATEM STAROSTY ŁOBESKIEGO



**ZDEMASKUJ
DEPRESJĘ!**





**ZDEMASKUJ
DEPRESJĘ!**

ADRESACI PROGRAMU:

- uczniowie klas 8 szkół podstawowych,
- uczniowie klas I oraz II LO szkół ponadpodstawowych,
- nauczyciele - wychowawcy klas i pedagodzy/ psychologzy szkolni,
- rodzice/ opiekunowie uczniów.

CEL PROGRAMU:

Poprawa funkcjonowania emocjonalnego młodzieży z obniżonym nastrojem.

REALIZATORZY PROGRAMU:

- Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Łobzie,
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Łobzie.

**"WYSTARCZY TYLKO SIĘ UŚMIECHAĆ,
BY UKRYĆ ZRANIONĄ DUSZĘ
I NIKT NAWET NIE ZAUWAŻY, JAK BARDZO CIERPISZ"**

- ROBIN WILLIAMS





ZDEMASKUJ DEPRESJĘ!

DEFINICJA DEPRESJI:

Depresja to choroba należąca do grupy zaburzeń nastroju.

Jej przebieg może mieć dwojaki charakter: przewlekły, ze stałym nasileniem objawów lub nawracający – pod postacią epizodów o łagodnym, lub ciężkim nasileniu.

Depresja objawia się między innymi: smutkiem, utratą przyjemności, pesymistycznym spojrzeniem na świat i siebie samego.

PRZYCZYNY DEPRESJI:

- trudne sytuacje i wydarzenia życiowe (np. śmierć bliskiej osoby),
- obecność przewlekłej choroby,
- odrzucenie przez rodzinę/ rówieśników,
- presja narzucona przez rodziców lub samego siebie,
- trudna sytuacja materialna oraz społeczna izolacja rodziny,
- nadmierny stres.

OBJAWY DEPRESJI:

- smutek oraz płaczliwość,
- utrata zainteresowań, zmniejszenie aktywności, apatia,
- zmęczenie oraz brak energii,
- zaburzenia snu, dolegliwości bólowe (np. głowy/ brzucha/ klatki piersiowej),
- niepokój, lęk, napięcie wewnętrzne, poczucie bezużyteczności,
- trudności z koncentracją oraz zapamiętywaniem.





**ZDEMASKUJ
DEPRESJĘ!**

#WIDZĘ!

Nagła zmiana zachowania osoby nam bliskiej zawsze powinna zwrócić naszą uwagę.

#REAGUJĘ!

Czasem więcej niż słowa może działać przytulenie oraz obecność, która daje nadzieję, że ktoś się interesuje i będzie towarzyszył w pierwszych krokach, do zmiany na lepsze.

#POMAGAM!

To co, możesz zrobić to zwrócić uwagę i nie bagatelizować tego, co dzieje się z Twoim bliskim.

"JEST OKEJ..."

ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania:

22 484 88 01

