

23 lutego

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją





Drodzy rodzice

23 lutego obchodzony jest **Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją**. Problem depresji i innych zaburzeń zdrowia psychicznego dotyczy nie tylko nas dorosłych, ale też coraz częściej **naszych dzieci**. Szacuje się, że zaburzenia depresyjne występują u ok. **2% dzieci** i aż ok. **20% młodzieży**.

Poniżej przedstawione zostały najczęstsze objawy depresji u dzieci i młodzieży oraz garść informacji, gdzie szukać pomocy.

Depresja u dzieci - objawy:

duża płaczliwość

niechęć do zabawy i kontaktu z innymi dziećmi

dolegliwości somatyczne –

nieodczuwanie radości

bezzasadny lęk i strach

poczucie bycia obciążeniem dla innych

Depresja u młodzieży - objawy

przynębiające myśli

mocno obniżona samoocena

brak chęci socjalizacji – w gronie znajomych oraz rodziny

ucieczka w świat wirtualny

zachowania autoagresywne i autodestrukcyjne

brak wiary we własne umiejętności

brak chęci do nauki i coraz słabsze stopnie w szkole

drażliwość oraz agresja (głównie słowna)