



J.K. Rowling:

**„Depresja to
najnieprzyjemniejsza rzecz,
jakiej doświadczyłam.
Niemożność wyobrażenia sobie,
że jeszcze będzie się wesołym.
Nieobecność nadziei.
martwe uczucie, tak różne od
smutku. Smutek boli, ale to
zdrowe, konieczne uczucie.
Depresja jest zupełnie inna...”**

OPRACOWAŁ:

Mateusz Skalski – psycholog szkolny

WARTO WIEDZIEĆ!

- ☪ **Depresja jest chorobą**, która dotyczy nie tylko osoby dorosłe, ale także dzieci i młodzież.
- ☪ **Na wystąpienie depresji wpływ mają:** czynniki genetyczne (np. depresja u któregoś z rodziców), osobowe (np. niska samoocena dziecka lub wysoki poziom lęku), rodzinne (np. kłótnie i konflikty w rodzinie) lub trudne doświadczenia życiowe (śmierć rodzica, zakończenie przyjaźni, zawód w związku)
- ☪ Depresja często **jest niesłusznie bagatelizowana** przez otoczenie, co nasila cierpienie chorego.
- ☪ **Należy zawsze reagować** na wszelkie objawy wskazujące choćby na możliwość pojawienia się u dziecka depresji!

WAŻNE!

Jeśli zauważasz, że Twoje dziecko często jest smutne lub rozdrażnione; ma problemy ze spaniem, odżywianiem się; przejawia niskie poczucie własnej wartości; często jest przemęczone; podejmuje zachowania ryzykowne (np. zażywa narkotyki, alkohol czy inne substancje psychoaktywne; stosuje autoagresję w postaci samookaleczania się lub myśli i wspomina o samobójstwie), to w żadnym wypadku **nie lekceważ tych objawów!**

Jeśli nie wiesz, jak poradzić sobie w tej sytuacji, **zgłoś się** do pedagoga lub psychologa szkolnego!