

PRZYDATNE NUMERY

116 111 – Bezpłatny i ogólnopolski telefon zaufania dla młodych ludzi, który prowadzi Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę”.

Skontaktować można się również wysyłając anonimową wiadomość online przez www.116111.pl/napisz.

800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Tworzą go psycholodzy, pedagodzy, a także prawnicy udzielając niezbędnego wsparcia wszystkim dzwoniącym dzieciom. Pod numer interwencyjny również osoby dorosłe mogą zgłaszać problemy dzieci. Więcej informacji: www.brpd.gov.pl/telefon-zaufania

800 100 100 – Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna oraz online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Więcej informacji: www.800100100.pl.

800 70 2222 – Całodobowa Linia Wsparcia Fundacji „Twarze depresji” www.twarzedepresji.pl/pomocpsychologiczna.

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA W STALOWEJ WOLI



 15 842 18 31
883 723 640

 ul. Hutnicza 12,
37-450 Stalowa Wola

OFERUJEMY

- POMOC PSYCHOLOGICZNĄ
- PORADY/KONSULTACJE ZE SPECJALISTAMI
- POMOC GRUPOWĄ
- DIAGNOZĘ

<https://ppp.stalowowolski.pl>

*Razem w świetle
nadziei*

WALCZYMY Z DEPRESJĄ



23 lutego

OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ
WALKI Z DEPRESJĄ

Objawy depresji u dzieci i młodzieży

- objawy obniżonego nastroju i stresu, takie jak: smutek, przeciążenie, napięcie
- zaburzenia odżywiania, np. zjadanie stresu lub wprost przeciwnie – stosowanie restrykcyjnych diet
- objawy somatyczne, które jednak nie mają przyczyny somatycznej, takie jak bóle: głowy, stawów, brzucha, czy towarzyszące lękowi: przyspieszone bicie serca, potliwość, drżenie rąk
- zaburzenia snu, takie jak bezsenność, poczucie ciągłego zmęczenia, nadmierna senność (przyczynia się do nich także światło emitowane z komputerów czy telefonów)
- pogorszenie wyników w szkole i spadek zaangażowania w naukę · problemy wychowawcze, jak agresja, płaczliwość, nadpobudliwość, drażliwość, wybuchowość
- problemy dotyczące relacji społecznych, takie jak wycofywanie się z kontaktów albo łamanie prawa, wandalizm
- zachowania autodestrukcyjne, jak nadużywanie alkoholu, narkotyków i innych substancji uzależniających, okaleczanie się, myśli i próby samobójcze.

UWAGA!

Oznaki kryzysu psychicznego często łatwo pomylić ze zmianami w zachowaniu związanymi z dojrzewaniem.

UNIKAJ:

- Oczekiwanie, że chory zmobilizuje się, czy „weźmie się w garść”.
- Krytykowania zachowań będących objawami choroby, takich jak: kłótniowość, płaczliwość, zaniedbanie obowiązków, brak troski o higienę.
- Rozweselania chorego przez opowiadanie mu o jasnych stronach życia, o tym, jak w istocie ma dobrze i że inni mają ważniejsze powody do depresji.
- Zmuszania do rozrywkowych aktywności, nie zapraszaj kolegów bez uzgodnienia.
- Szukania winnych: nie obwiniaj dziecka, siebie, innych członków rodziny czy jego przyjaciół.
- Mówienia dziecku o swoich wątpliwościach dotyczących skuteczności terapii (rozmawiaj o tym ze specjalistą).
- Oczekiwanie od osoby wychodzącej z depresji, że teraz będzie pracowała ze zdwojoną siłą i szybko nadrobi wszystkie zaległości.



Rodzicu!



CO POMAGA?

- dostosowanie oczekiwań do realnych możliwości młodego człowieka w danym momencie;
- aktywne słuchanie, próba zrozumienia świata z perspektywy nastolatka;
- dostrzeganie i zwracanie uwagi na najdrobniejsze sukcesy młodego człowieka;
- wspieranie przejawów konstruktywnej aktywności dziecka;
- zwiększanie kontroli nad nastolatkiem jako komunikowanie swojej troski i nieufności wobec choroby, nie zaś pretensji i braku zaufania w stosunku do dziecka;
- dawanie nadziei – przypomnianie, że depresja nie trwa wiecznie, a leczenie jest skuteczne;
- stosowanie się do zaleceń lekarza i terapeuty;
- cierpliwe oczekiwanie na poprawę i kontynuowanie leczenia mimo pojawienia się poprawy;
- przygotowanie planu stopniowego powrotu do szkoły, obowiązków i innych aktywności.