

23 LUTY OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ

CO MOŻESZ ZROBIĆ JAKO RODZIC?

JEŚLI PODEJRZEWASZ, ŻE TWOJE DZIECKO MA DEPRESJĘ, POSTARAJ SIĘ Z NIM POROZMAWIAĆ.

BYĆ MOŻE PRZYCZYNĄ JEGO ZŁEGO SAMOPOCZUCIA JEST PROBLEM, KTÓRY MOŻE Z TWOJĄ POMOCĄ KONSTRUKTYWNIERÓZWIĄZAĆ.

CZASAMI ROZMOWA I WYSLUCHANIE WYSTARCZY.

JEŚLI SMUTEK LUB ROZDRAŻNIENIE NASTOLATKA UTRZYMUJĄ SIĘ WIELE TYGODNI POMIMO TWOJEGO WSPARCIA, A NASTOLATEK NIE JEST W STANIE PODAĆ JEGO PRZYCZYN, SKONTAKTUJ SIĘ Z PSYCHOLOGIEM LUB PSYCHIATRĄ



Zmiany nastroju

smutek, przygnębienie
rozdrażnienie, utrata
zdolności doświadczenia
przyjemności,
nieracjonalne poczucie
winy, stałe napięcie,
niepokój, lęk, poczucie
wszechogarniającej nudy

Objawy wegetatywne

spowolnienie lub
pobudzenie ruchowe,
dolegliwości bólowe: bóle
głowy, w klatce piersiowej,
dolegliwości żołądkowe
utrata energii, utrata
apetytu
i zainteresowań, problemy
ze snem: bezsenności lub
nadmierna senność,
niechęć do porannego
wstawania

Zamiany zachowania

wycofanie z kontaktów
z rówieśnikami, porzucenie
zainteresowań,
zaprzestanie swojego
hobby, zmniejszona
rozmowność, postawa
bierno-zależna,
bezradność, próby
samobójcze
i samookaleczenia,
uzależnienia, ucieczki
z domu

Zmiany myślenia

problemy
z koncentracją uwagi, niska
samoocena, pesymizm w
ocenie przyszłości,
rozpamiętywanie
przeszłości, myśli
samobójcze lub fascynacja
śmiercią, zaburzony obraz
ciała