

## Ważne adresy i telefony:

- Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Tarnowie, ul. Krzyska 17 A, tel. 14 627 27 07
- PPPP w Tarnowie, Filia w Tuchowie, ul. Wróblewskiego 1, tel. 14 652 64 94
- PPPP w Tarnowie, Filia w Wojniczu, ul. Jagiellońska 18, tel. 14 650 11 31
- PPPP w Tarnowie, Filia w Żabnie, ul. Jagiełły 18, tel. 14 645 69 36.
- Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej w Tarnowie, ul. Mostowa 6, tel. 14 632 42 61
- Biovitamed Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej w Tarnowie, ul. Matki Bożej Fatimskiej 59, tel. 690 975 975, 14 628 35 85
- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111
- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12

## Pamiętaj – nie jesteś sam!

### Źródło:

- Antosik-Wójcińska A., Parnowski T., Świącicki [2012], *Jak ćma- przejawy depresji w różnych okresach życia*, Warszawa
- <http://www.forumprzeciwdepresji.pl>

Opracowanie:  
mgr Natalia Lech  
psycholog PPPP w Tarnowie, Filia w Żabnie



## Gdzie szukać pomocy?

Jeżeli czujesz / myślisz, że chorujesz na depresję, powiedz o tym komuś dorosłemu, np. rodzicowi, dziadkom, psychologowi szkolnemu. Depresję warto i trzeba leczyć. Leczenie depresji wymaga kontaktu ze specjalistą. Może być nim psycholog, psychoterapeuta lub lekarz psychiatra. Może się tak zdarzyć, że będziesz potrzebowała / potrzebował również wsparcia farmakologicznego. Pamiętaj, że istnieją miejsca, w których uzyskasz pomoc: na początku najlepiej zacząć od miejsc nam najbliższych - porozmawiać z rodzicami, psychologiem lub pedagogiem szkolnym, możesz zgłosić się do poradni psychologiczno-pedagogicznej lub zadzwonić na bezpłatny telefon zaufania.



## Depresja dzieci i młodzieży – co należy wiedzieć?

Gorszy dzień czy beznadziejny humor mogą zdarzyć się każdemu, jeśli jednak masz takich dni całkiem sporo, a wszystko, co Cię otacza, jest bure i ponure - przeczytaj te informacje. Zastanów się, czy to, czego doświadczasz, to nie objawy depresji – choroby, która wymaga leczenia.

## Czym jest depresja?

Być może o depresji słyszałeś już wiele. Świadomość tego, czym jest depresja, jakie są jej objawy i w jaki sposób można pomóc osobie zmagającej się z tą chorobą lub też sobie samemu, mogą być pomocne w codziennym życiu.

Depresja jest poważną chorobą, nie da się jej kontrolować, podobnie jak nie da się kontrolować kataru, jeżeli już go masz. Rozwija się stopniowo.

W ciągu kolejnych tygodni pojawiają się różne objawy. Depresja może być zarówno reakcją na coś trudnego, co obecnie dzieje się w Twoim życiu (np. rozwodzą się rodzice, czegoś się boisz), ale może też przytrafić się tak po prostu, bez wyraźnej przyczyny. Rozwija się powoli i zmienia Twoje emocje, odczucia oraz spostrzeganie świata.

**Pamiętaj, że depresja to nie Twój wymysł, tylko zaburzenie przekąźnictwa chemicznego w Twoim mózgu.**

Każdy z objawów depresji może pojawić się u zdrowej osoby. Jeśli jednak zauważasz ich u siebie kilka i trwają one prawie przez cały dzień przez minimum dwa tygodnie, a ponadto to, co się z Tobą dzieje, sprawia Ci cierpienie, może to świadczyć o rozwijającej się chorobie.



## Objawy depresji

**Smutek + złość** – wbrew pozorom dominującym nastrojem w depresji u ludzi przed 18 rokiem życia wcale nie musi być smutek czy cierpienie. Możemy przez dłuższy czas mieć nastrój dysforyczny (to taka mieszanka smutku i złości). Drażliwość, wybuchowość, irytacja... Czasem bywa to trudne do wytrzymania dla innych ludzi, ale i nas samych.

**Utrata odczuwania przyjemności** – to, co dawniej nas cieszyło, staje się nudne i przestaje sprawiać przyjemność. Kiepsko to wpływa na nasze zainteresowania. Nawet, jeśli czasem mamy na coś ochotę, to radość z tego jest słabsza niż wcześniej.

**Brak siły** – obniżenie napędu to stan, w którym ciągle jesteśmy zmęczeni, nie mamy siły do działania. Wstanie z łóżka, umycie się czy wykonanie jakiegokolwiek pozornie prostej czynności staje się wyzwaniem na skalę wszechświata.

**Problemy ze snem** – mogą pojawić się kłopoty z zasypianiem – niemożność zaśnięcia przez wiele minut czy nawet całe godziny. W depresji może pojawiać się również nadmierna senność. Masz ochotę spać wszędzie i o każdej porze oraz ciągle jesteś niewyspany. Zaburzeń snu nie wolno lekceważyć. Mają one negatywny wpływ na organizm i pogarszają funkcjonowanie. Każdy wie, jak kiepsko się czujemy po zarwanej nocy, a tych zarwanych nocy w depresji może być bardzo wiele.

**Wahania wagi i apetytu** – depresja może powodować wahania wagi, które nie mają związku ze świadomie stosowaną dietą. Mogą się też pojawić wahania apetytu - możemy nie mieć wcale ochoty na jedzenie albo mieć poczucie, że ciągle jesteśmy głodni. Te zmiany będą wpływać na wzrost lub spadek wagi.



**Zaburzenia pamięci i koncentracji** – kiedy chorujemy na depresję, musimy też zmierzyć się z tym, że pogarsza się pamięć, pojawiają się zaburzenia uwagi, pogarsza się koncentracja. Objaw ten ma ogromny wpływ na funkcjonowanie w szkole. Odczuwamy to tak, jakbyśmy nagle przestali móc się uczyć i zapamiętywać różne rzeczy.

**Negatywny obraz siebie, świata i rzeczywistości** – osoby chorujące na depresję mogą mieć: negatywny obraz siebie – „jestem beznadziejny, jestem głupia, nie zasługuję, na nic dobrego, nie da się mnie lubić...”, negatywny obraz świata – „świat jest zły i niebezpieczny, ludzie są beznadziejni”. W głowie pojawiają się (mimowolnie) wielogodzinne rozmyślenia o wszelkich życiowych porażkach, o tym, w czym jesteśmy kiepscy, co nam nie wyszło i z czym sobie nie poradziłyśmy.

**Niepokój i napięcie** – u niektórych osób mogą pojawić się urojenia depresyjne: czujemy się grzeszni, winni, oczekujemy, że spotka nas kara, może nam się wydawać, że jesteśmy na coś ciężko chorzy (hipochondria), możemy być przekonani, że nastąpi koniec świata albo, że naszym bliskim stanie się coś złego.

**Myśli rezygnacyjne i samobójcze** – jeżeli depresja trwa długo i jest nasiloną, mogą pojawić się myśli rezygnacyjne. To myśli o tym, że fajnie byłoby, gdybym umarł. O tym, że kiedy umrę, nie będę cierpieł. O tym, że innym będzie bez mnie lepiej. Z czasem jednak myśli rezygnacyjne mogą zostać zastąpione przez plany samobójcze, czyli myśli o tym, w jaki sposób popełnić samobójstwo. Jeżeli takie myśli pojawiają się w Twojej głowie, musisz jak najszybciej powiedzieć o nich komuś dorosłemu. Nawet, jeżeli jesteś przekonany, że samobójstwo to dobre rozwiązanie, pamiętaj, że stan, w którym obecnie się znajdujesz, jest chwilowy. Minie i znowu będziesz w stanie odczuwać przyjemność i widzieć sens w życiu.