



**23 LUTY 2025**  
**OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ**  
**WALKI Z DEPRESJĄ**

# DEPRESJA

- ▶ Depresja to choroba, a nie chwilowy smutek.
- ▶ Może dotknąć każdego, niezależnie od wieku.
- ▶ Dzisiaj dowiesz się, jak ją rozpoznać i co robić, aby dbać o zdrowie psychiczne.

# Czym jest depresja?

- ▶ To zaburzenie nastroju, które wpływa na nasze myśli, emocje i zachowanie.
- ▶ Trwa dłużej niż zwykły smutek – tygodnie, a nawet miesiące.
- ▶ Może powodować trudności w szkole, w relacjach i w codziennym życiu.

# Objawy depresji

- ▶ Smutek i przygnębienie przez większość dnia.
- ▶ Brak energii, ciągłe zmęczenie.
- ▶ Utrata zainteresowań i radości z rzeczy, które kiedyś sprawiały przyjemność.
- ▶ Problemy ze snem (za dużo lub za mało).
- ▶ Trudności w koncentracji i w nauce.
- ▶ Niskie poczucie własnej wartości.
- ▶ Myśli o bezradności, czasem nawet o śmierci.

# Objawy depresji u dzieci i młodzieży

- ▶ Częste wahania nastroju, drażliwość, wybuchy złości.
- ▶ Nadmierna płaczliwość lub uczucie pustki.
- ▶ Problemy ze snem – bezsenność lub nadmierna senność.
- ▶ Spadek zainteresowania szkołą, trudności z nauką i koncentracją.
- ▶ Unikanie kontaktu z rówieśnikami i bliskimi.
- ▶ Częste bóle głowy, brzucha, inne dolegliwości bez wyraźnej przyczyny.
- ▶ Obniżone poczucie własnej wartości, myśli o byciu „bezużytecznym” lub „niewystarczającym”.
- ▶ Samookaleczanie się lub inne destrukcyjne zachowania.

# Przyczyny depresji

- ▶ Czynniki biologiczne (geny, zaburzenia hormonalne, np. w wieku dojrzewania).
- ▶ Przewlekły stres i presja (np. w szkole, w domu).
- ▶ Problemy rodzinne lub brak wsparcia.
- ▶ Hejt i cyberprzemoc w internecie.
- ▶ Brak ruchu, złe odżywianie i brak snu.

# Jak zdrowy styl życia wpływa na psychikę?

- ▶ Zdrowe ciało = zdrowy umysł!
- ▶ Regularny ruch poprawia nastrój i zmniejsza stres.
- ▶ Dobrze zbilansowana dieta wspiera pracę mózgu.
- ▶ Sen to regeneracja organizmu – brak snu pogarsza samopoczucie (czas snu 8 – 11 godzin)
- ▶ Ograniczenie ekranów (telefon, komputer) przed snem pomaga lepiej odpocząć.

# Co możesz zrobić, aby zadbać o swoje zdrowie psychiczne?

- ▶ Rozmawiaj – nie bój się mówić o swoich emocjach.
- ▶ Odpoczywaj – czas na relaks jest tak samo ważny jak nauka.
- ▶ Spędzaj czas z przyjaciółmi i rodziną – izolacja pogarsza samopoczucie.
- ▶ Znajdź pasję – malowanie, sport, muzyka – coś, co sprawia Ci radość.
- ▶ Unikaj używek – nikotyna, alkohol i inne substancje nie rozwiązują problemów.

# Jak pomóc komuś, kto ma depresję?

- ▶ Bądź obecny – czasem wystarczy wysłuchać.
- ▶ Nie oceniaj – depresja to nie „lenistwo” czy „wymyślanie”.
- ▶ Zachęcaj do rozmowy z dorosłym –rodzicem, nauczycielem, psychologiem.
- ▶ Wspieraj codziennymi gestami – zaproponuj wspólną aktywność.

# Gdzie szukać pomocy?

- ▶ 116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (bezpłatnie, anonimowo).
- ▶ Szkolny psycholog, pedagog.
- ▶ Rozmowa z zaufanym dorosłym – rodzicem, nauczycielem.

# PODSUMOWANIE

- ▶ Depresja to choroba, którą można i trzeba leczyć.
- ▶ Zdrowy styl życia pomaga dbać o dobre samopoczucie.
- ▶ Nie bój się prosić o pomoc – to oznaka siły, a nie słabości!
- ▶ Wspieraj innych – dobro wraca.

# TWARZE DEPRESJI



# TWARZE DEPRESJI

