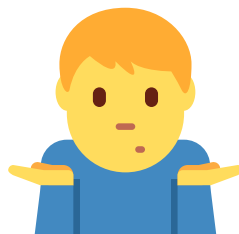


WAŻNE INFORMACJE DOTYCZĄCE DEPRESJI

Według klasyfikacji Światowej Organizacji Zdrowia, aby stwierdzić występowanie epizodu depresyjnego, muszą występować, przez minimum dwa tygodnie, najmniej dwa z trzech poniższych objawów:

1. OBNIŻENIE NASTROJU (smutek, przygnębienie, obojętność)



2. UTRATA ZAINTERESOWAŃ I BRAK ODCZUWANIA PRZYJEMNOŚCI

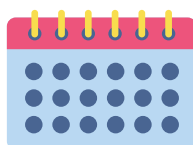


3. MNIEJSZA ENERGIA LUB WYTRZYMAŁOŚĆ NA ZMĘCZENIE



oraz dwa lub więcej objawów takich, jak:

- a) trudności w skupieniu uwagi,
- b) obniżenie samooceny,
- c) odczuwanie winy, czucie się bezwartościowym,
- c) pesymistyczne myślenie o przyszłości,
- d) myśli bądź zachowania dotyczące śmierci lub zachowania autoagresywne,
- e) problemy ze snem,
- f) zmniejszenie apetytu.



GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

U RODZICÓW:

- powiedz im jak się czujesz,
- napisz do nich list i opisz w nim jak się czujesz i że potrzebujesz pomocy.

U PSYCHOLOGA / PEDAGOGA SZKOLNEGO:

- powiedz jak się czujesz,
- poproś o rozmowę z Twoimi rodzicami / opiekunami.

ZADZWOŃ POD NUMER TELEFONU PODANY PONIŻEJ



U LEKARZA RODZINNEGO / PSYCHIATRY / PSYCHOLOGA:

- jeśli nie masz 18 lat, musisz być na pierwszej wizycie z rodzicami,
- powiedz jak się czujesz.

Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli (czynne całodobowo) **800 080 222**

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka (poniedziałek-piątek od 8.15 do 20.00) **800 12 12 12**

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę)

116 111

Młodzieżowy Telefon Zaufania (poniedziałek-piątek od 15:00- 19:00)

19288