

MNOG

NIE WSKAZYWAŁO...

Bezpłatna pomoc psychologiczna
dla dzieci i młodzieży

Zadzwoń

+48 800 805 600



Kiedy smutek nie mija

Depresja to nie „gorszy humor” ani chwilowy bunt. To zaburzenie, które wpływa na emocje, myślenie, sen, relacje i codzienne funkcjonowanie.

U dzieci i młodzieży problemy natury psychicznej i emocjonalnej **często wyglądają inaczej** niż u dorosłych. Zamiast smutku **może pojawić się złość**, wycofanie, agresja, nagła drażliwość albo wyraźny brak energii.

Zdrowie psychiczne jest równie ważne jak zdrowie fizyczne. **Problemy psychiczne** oraz emocjonalne mogą **dotknąć każdego dziecka**, niezależnie od wieku, ocen czy sytuacji rodzinnej.

Jak rozpoznać problem?

- wycofanie
- problemy ze snem
- spadek motywacji
- obniżone poczucie własnej wartości
- częsty smutek
- ciągle zmęczenie
- drażliwość i złość
- utrata zainteresowań
- ciągle zmęczenie
- obojętność

Nie wiesz co mówić

Najważniejsze jest zauważenie problemu i spokojna rozmowa. **Nie oceniaj. Nie bagatelizuj.** Zdanie „inni mają gorzej” potrafi zamknąć dziecko bardziej niż cisza.

Warto powiedzieć: „widzę, że coś się dzieje i chcę ci pomóc”.

W razie potrzeby należy **jak najszybciej** skontaktować się z psychologiem, pedagogiem lub psychiatrą dziecięcym.



Profilaktyka i leczenie

Bardzo ważne jest **skonsultowanie problemów** z odpowiednimi specjalistami. Choroby i problemy natury psychicznej i emocjonalnej wymagają **równie profesjonalnego i poważnego podejścia** jak wszystkie inne choroby.

Bardzo ważne są

- regularny sen
- aktywność fizyczna
- rozmowa z bliskimi
- wsparcie ze strony rodziny
- ograniczenie nadmiernego stresu
- rozwijanie zainteresowań i pasji



Pamiętaj

Nie każdy uśmiech jest oznaką dobrego samopoczucia. **Wiele osób** przez długi czas **ukrywa swoje trudności**, próbując funkcjonować tak, jakby wszystko było w porządku. Często właśnie ci, którzy **najbardziej potrzebują wsparcia**, najrzadziej o nie proszą.

Szukanie pomocy to ogromna siła.

Nie musisz radzić sobie sam.

Zadzwoń

800 805 600



- @eryk_miki5**
Jestem w ogromnym szoku.
Jeszcze wczoraj normalnie gadaliśmy.
- @magda.k2000**
Jak to się mogło stać, przecież
zawsze była taka wesola!
- @adam_kowalskiii808**
Nigdy nie mówiła o tym jak się czuje.
Skąd mogliśmy wiedzieć?
- @kartono305**
Zapamiętam jej uśmiech
bo zawsze go nosiła
- @oliwa_the_best**
Była najlepsza z fizyki
wszystko wydawało się

NIC NIE WSKAZYWAŁO

