
Depresja

Objawy depresji
Sposoby na obniżony nastrój
Gdzie udać się po pomoc?

Objawy depresji

Jeśli przez co najmniej 14 dni występuje 5 spośród niżej wymienionych symptomów wyszczególnionych przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) oznacza to, że należy jak najszybciej zgłosić się do lekarza:

1. Jesteś smutny przez większą część dnia, niemal codziennie. Często płaczesz.
2. Nic Cię nie cieszy. Nie jesteś zainteresowany wykonywaniem codziennych czynności przez większą część dnia, prawie każdego dnia.
3. Czujesz się zmęczony prawie każdego dnia.
4. Twój apetyt się zmienił, straciłeś lub przybrałeś na wadze.
5. Źle sypiasz, cierpisz na bezsenność lub nadmierną senność.
6. Czujesz się podniecony lub niespokojny, inni też to zauważają.
7. Masz trudności ze skupieniem uwagi i myśleniem niemal każdego dnia. Nawet proste zadania wydają się trudne do rozwiązania, a decyzje niemożliwe do podjęcia.
8. Czujesz się bezużyteczny i masz poczucie winy prawie codziennie.
9. Odczuwasz napięcie.
10. Myślisz o śmierci, o samobójstwie.

Sposoby na obniżony nastrój

1. Ruch - uruchamia w nas endorfiny
2. Planowanie dnia
3. Właściwe odżywianie
4. Właściwa ilość snu
5. Kontakt z rodziną i znajomymi
6. Znalezienie zainteresowań, hobby
7. Nie przejmowanie się tym, na co nie ma się wpływu, ani tym co może stać się w przyszłości.

Wsparcie dla uczniów ZSP w Bytniu

1. Każdy potrzebujący wsparcia może skontaktować się z psychologiem bądź pedagogiem przez dziennik elektroniczny, może umówić się na spotkanie on-line w classroomie lub na spotkanie stacjonarne w szkole
2. Jeżeli woleliby Państwo korzystać ze wsparcia psychologicznego dla swoich dzieci poza szkołą, to możecie Państwo wybrać specjalistów z listy polecanych placówek w Poznaniu i okolicy:
 - Pracownia Psychologiczna- ul. Śniadeckich 5/2 Poznań, Tel. 795795202
 - Pracownia Psychologiczna i Rozwoju Osobistego Humani- ul. Szydłowska 42, Poznań, Tel. 739700087
 - Pracownia Rozwoju i Psychoedukacji Mental ul. Obornicka 28, Rokietnica Tel. 577801501
 - Psychiatra dziecięcy Agnieszka Słopeń ul. Piątkowska 118/38
 - Psychiatra dziecięcy Kamila Pres- Michalak, ul. Promienista 30A/2, Poznań
 - Psychiatra dziecięcy Emilia Jędrasze- Leciejewska, ul. Marcelińska 96c/216, Tel. 665001314
 - Ośrodek Siloe, Tel. 61-833-72-50
 - Julia Hoffman- Integracja sensoryczna SI
 - Marcin Byks- terapeuta zaburzeń zachowania i emocji

Od zaburzeń żywienia :

- Małgorzata Talarczyk, ul. Grochowska 38lok.1 Poznań
- Psychiatra dziecięcy Natalia Pytlińska, ul. Sianowska 151A, Tel. 665045641