

# ZAPOBIEGANIE DEPRESJI

## DROGI UCZNIU, DROGA UCZENNICO!

Dorastanie może być ciekawym i ekscytującym etapem życia. Wiele się teraz dzieje – zarówno w Twoim otoczeniu, jak i w Tobie samym/samej. Codziennie czekają Cię wyzwania, przeżywasz piękne i trudne uczucia – czasem jednego dnia, w ciągu jednej godziny. Zdarza się jednak, że zły nastrój „dopada” Cię na dłużej i nie bardzo wiesz, jak sobie z tym poradzić. Jeśli uskarżasz się na okresy złego nastroju, spróbuj skorzystać z następujących wskazówek:

**WYSYPIAJ SIĘ** – Ważne jest zarówno to, jak śpisz, jak i miejsce, i czas spania. Najlepiej, gdyby pory zasypiania były regularne, i byś spał/spała co najmniej 7-8 godzin codziennie.

**ZADBAJ O AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ**- Podczas wysiłku fizycznego Twój organizm wyzwala endorfiny, które poprawiają nastrój i działają uspokajająco. Najlepiej ruszać się razem z innymi ludźmi.

**ROZWIJAJ SWOJE ZAINTERESOWANIA** – Korzystaj z zajęć pozalekcyjnych, które sprawiają Ci radość, zaangażuj się w projekt lub wydarzenie, które naprawdę Ci się podoba.

**UTRZYMUJ DPBRE RELACJE Z RÓŻNYMI LUDŹMI** – Spotykaj się z przyjaciółmi, najlepiej spędzając czas na tym, co Was łączy. Zadzwon do przyjaciółki lub zaprosz ją na spacer, „żeby się po prostu wygadać”. Pielęgnuj przynależność do grup, które są dla Ciebie ważne, rozmawiaj z godnymi zaufania dorosłymi o swoich kłopotach. Bliskie i szczerze relacje pomagają czuć się dobrze ze sobą i w codziennym życiu.

**SPRAWIAJ SOBIE I INNYM DROBNE PRZYJEMNOŚCI** – Może to być spacer lub pójście na koncert, a nawet zjedzenie ciastka, które może wprawić Cię w dobry nastrój.

**SZUKAJ SKUTECZNYCH DLA CIEBIE SPOSOBÓW RADZENIA SOBIE ZE STRESEM** – Może to być np. modlitwa, medytacja, pisanie pamiętnika lub wierszy, odpoczynek, taniec.

Wszystkie te aktywności pomagają utrzymać dobre samopoczucie i wewnętrzną równowagę.

Jeśli jednak zły nastrój utrzymuje się, a Ty:

<ul style="list-style-type: none"><li>• Ciągłe jesteś smutny/a, przygnębiony/a lub rozdrażniony/a</li><li>• Ostatnio schudłeś/łaś, nie masz apetytu lub jesz zbyt wiele</li><li>• Nie możesz spać lub śpisz zbyt długo</li><li>• Nie masz sił, nic ci się nie chce</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Odczuwasz różne bóle i dolegliwości w ciele</li><li>• „Jest Ci ciągle jakoś tak źle...”</li><li>• Nie cieszysz się tym, co jeszcze niedawno sprawiało Ci przyjemność</li><li>• Masz kłopoty z koncentracją lub zapamiętywaniem</li><li>• Żle o sobie myślisz, nie lubisz siebie</li></ul>
--	---

Możesz cierpieć na depresję. Depresja to czwarty najpoważniejszy problem zdrowotny na świecie, cierpi na nią obecnie 5-10% młodych osób.

## PAMIĘTAJ!

To zbyt poważny problem, by radzić sobie z nim na własną rękę. Prośba o radę to nie wstyd. Zwróć się do zaufanego nauczyciela lub pedagoga szkolnego i powiedz o swoich odczuciach i obserwacjach. Oni będą wiedzieli, jak można Ci pomóc, żebyś znów mógł/mogła cieszyć się codziennym życiem. Nie jesteś sam/sama!