

Bądźmy czujni

Jak rozpoznać depresję u młodych ludzi?

Jak podają psychiatrzy niepokojąco wzrasta liczba młodych ludzi, których dotyka depresja. Staje się ona główną przyczyną samobójstw wśród dzieci. Około 900 tysięcy młodych ludzi w Polsce potrzebuje pomocy psychologicznej. Do 14 r.ż. stwierdza się w tym zakresie głównie zaburzenia lękowe, około 16 r.ż. występują epizody głębokiej depresji.

Według policyjnych statystyk każdego roku prawie 250 młodych osób popełnia samobójstwo.

Polska znalazła się na II miejscu w Europie pod względem samobójstw wśród dzieci po Niemczech i Francji.

Bądźmy czujni ,zwróćmy uwagę na:

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE wysyłane przez dziecko, które może skłaniać je do samobójstwa:

- izolacja społeczna – wycofywanie się z kontaktów z rodziną i przyjaciółmi
- zainteresowanie lub nawet zaabsorbowanie śmiercią – dziecko przegląda strony internetowe dotyczące śmierci, rysuje śmierć, pisze opowiadania o śmierci, samobójstwie
- wyraźne zmiany osobowości – „dziecko nie do poznania”
- poważne zmiany nastroju – zwykle znaczne obniżenie lub wahania nastroju
- trudności w szkole – obniżenie jakości pracy, efektów w nauce, problemy z koncentracją uwagi
- brak dbałości o wygląd zewnętrzny
- używanie alkoholu i/lub narkotyków
- nasilony smutek, rozpacz, rozdrażnienie, złość i irytacja
- zwiększona trudność w kontrolowaniu emocji

SYGNAŁY ALARMUJĄCE :

- rozmowy o samobójstwie lub jego planowaniu
- nagłe impulsywne działania, wynikające z ogromnego napięcia emocjonalnego (akty agresji, buntu, ucieczki)
- nagłe używanie alkoholu czy narkotyków

-odrzuć pomoc, która wg tej osoby jest niemożliwa

-oskarżanie się, uważanie się za nic nie wartego, złego, bez sensu istnienia.

**JEŻELI TWOIM ZDANIEM ŻYCIE I ZDROWIE DZIECKA JEST ZAGROŻONE,
NIE WAHAJ SIĘ PODJĄĆ DZIAŁANIA, ZAWIADOMIĆ POLICJĘ I/LUB POGOTOWIE RATUNKOWE!!!**

-W TEN SPOSÓB NIE ZASZKODZISZ, A MOŻESZ URATOWAĆ ŻYCIE DZIECKA!

-NIGDY NIE IGNORUJ I NIE BAGATELIZUJ SYGNAŁÓW OSTRZEGAWCZYCH

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/nowy-model-ochrony-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-mlodziezy>

<https://www.youtube.com/watch?v=5LzOpvX1W9k>

https://www.youtube.com/watch?v=v_qKbTAQle0

opracowanie tekstu :