

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją w naszej szkole

Jego przedstawiciele odwiedzili każdą z klas i wygłosili apel poświęcony niebezpiecznej chorobie psychicznej, jaką jest depresja. Następnie uczniowie otrzymali przemiłe niespodzianki - każdy został poczęstowany cukierkiem i brał udział w losowaniu swojej osobistej pozytywnej złotej myśli. Pamiętajmy, że lepiej i łatwiej jest zapobiegać niż leczyć. Dbajmy o swój komfort psychiczny i dobry nastrój każdego dnia!

A teraz odrobina psychoedukacji!

DEPRESJA JEST CHOROBA. TO NIE JEST ZWYKŁY SMUTEK. Aby skutecznie odróżnić niegroźne, krótkotrwałe przygnębienie od depresji, należy zwracać uwagę na takie symptomy, jak:

- pogorszenie nastroju ma charakter ciągły, tzn. utrzymuje się przez niemal cały dzień i stan ten trwa już ponad 14 dni;
- obniżonemu nastrojowi towarzyszy ciągle poczucie zmęczenia, zniechęcenia i braku motywacji;
- prawie nic nie jest w stanie poprawić nam humoru, a jeżeli to nastąpi - trwa bardzo krótko i szybko powraca stan przygnębienia;
- mamy rozregulowaną potrzebę snu - męczy nas bezsenność albo mamy ochotę przesypiać pół dnia;
- mamy rozregulowany apetyt - w ogóle go nie odczuwamy albo mamy potrzebę objadania się w celu poprawienia sobie humoru (typowe mogą być częste myśli: „Zjem tą paczkę ciastek, coś mi się od życia należy”);
- pogorszenie pamięci i koncentracji uwagi, osoby chore sprawiają wrażenie rozkojarzonych, zamyślonych, spowolnionych.

NAD DEPRESJĄ NIE DA SIĘ SAMODZIELNIE ZAPANOWAĆ!!! To stan, w którym nasze myślenie uległo zmianie pod wpływem niewłaściwej ilości neuroprzekaźników i hormonów - depresję cechuje niski poziom serotoniny, noradrenaliny oraz dopaminy. Mogą pojawiać się zwiększone ilości kortyzolu (hormonu stresu). Dlatego leczenie obejmuje rozpoczęcie długoterminowej psychoterapii, a nierzadko również wdrożenie farmakologii.

UWAGA! Leki przepisywane od psychiatry wpływają na nasze hormony i funkcjonowanie mózgu. To dlatego czasami zdarza się, że źle dobrany lek może spowodować zmiany hormonalne albo wpływa na nasze procesy poznawcze i poziom pobudzenia. Należy jednak pamiętać, że medycyna z roku na rok czyni coraz większe postępy, a produkowane obecnie leki są bardzo skuteczne. Wszelkie niepokojące skutki uboczne zażywanych leków należy uczciwie konsultować z psychiatrą - samoczynne porzucenie leczenia albo zatajanie prawdy utrudni proces zdrowienia.

W naszym mieście dzieci i młodzież mogą szukać wsparcia przede wszystkim u psychologów szkolnych, którzy pomogą dokonać wstępnej diagnozy. Następnie kompleksowe wsparcie zapewnią dwie placówki:

1. EZRA UKSW - <https://ezrauksw.pl/>

W ramach kontraktu z NFZ zapewnia konsultacje z psychologiem i psychoterapię. Nie wymaga skierowania od lekarza rodzinnego.

2. PsychoMedico - <https://psychomedico.pl/>

W ramach kontraktu z NFZ zapewnia konsultacje z psychiatrą i psychoterapię. Nie wymaga skierowania od lekarza rodzinnego.

RODZICU!

Obserwuj zmiany w zachowaniu swojego dziecka. Drażliwość, wycofanie, zniechęcenie, bunt nie zawsze muszą oznaczać problemy wieku dojrzewania.

Czuwaj.

Wspieraj.

Zareaguj.