

ZAPOBIEGANIE DEPRESJI

DROGA UCZENNICO, DROGI UCZNIU !!!

Dorastanie może być ciekawym i ekscytującym etapem życia. Wiele się teraz dzieje – zarówno w Twoim otoczeniu, jak i w Tobie samej/samym. 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 samopoczucie, spróbuj skorzystać z następujących wskazówek.

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

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

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

UTRZYMUJ DOBRE RELACJE Z RÓŻNYMI LUDŹMI – Spotykaj się z przyjaciółmi, najlepiej spędzając czas na tym, co Was łączy. Zadzwoń do znajomych, żeby się „tak po prostu wygadać”. Pielęgnuj przynależność do grup, które są dla Ciebie ważne. Nie patrz na wszystkich dookoła podejrzliwie, widząc w nich wrogów – ludzie tak naprawdę są mili, wystarczy dać im szansę na bliższe poznanie. Rozmawiaj z godnymi zaufania dorosłymi o swoich kłopotach. Bliskie i szczere relacje pomagają czuć się dobrze ze sobą i w codziennym życiu.

SPRAWIAJ SOBIE I INNYM DROBNE PRZYJEMNOŚCI – Może to być spacer lub wyjście do kina, a nawet zjedzenie ciastka, jeśli może wprowadzić Cię w dobry nastrój.

SZUKAJ SKUTECZNYCH DLA CIEBIE SPOSOBÓW RADZENIE SOBIE ZE STRESEM – Może to być np. modlitwa, medytacja, pisanie pamiętnika, wierszy, piosenek, zwyczajny odpoczynek z książką lub taniec.

Wszystkie te aktywności pomagają utrzymać dobre samopoczucie i wewnętrzną równowagę.

Jeśli jednak zły nastrój utrzymuje się, a Ty:

- **Ciągle jesteś smutna/y, przygnębiona/y lub rozdrażniona/y.**
- **Ostatnio schudłaś/łeś, nie masz apetytu lub jesz zbyt wiele.**
- **Nie możesz spać lub śpisz zbyt długo.**
- **Nie masz sił, nic Ci się nie chce.**
- **Odczuwasz różne bóle i dolegliwości w ciele.**
- **„Jest Ci ciągle jakoś źle ...”**
- **Nie cieszysz się tym, co jeszcze niedawno sprawiało Ci przyjemność.**
- **Masz kłopoty z koncentracją lub zapamiętywaniem.**
- **Źle o sobie myślisz, nie lubisz siebie.**

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 zaufanej osoby: rodzica, nauczyciela, szkolnego pedagoga i powiedz o swoich odczuciach i obserwacjach. Oni będą wiedzieli, jak można Ci pomóc, żebyś znów mogła/mógł cieszyć się codziennym życiem.