

# Depresja. Pozwól sobie pomóc.

## Drodzy Uczniowie!

Gorszy dzień może się zdarzyć każdemu z nas, jednak jeśli jest ich bardzo dużo może być to objaw choroby, która wymaga leczenia i pomocy innych. Warto wiedzieć czym jest depresja, jak się objawia, jak mądrze sobie z nią radzić, jak wspierać bliskie nam osoby. Zachęcam Was do zapoznania się z krótkimi filmikami na temat depresji.

Pamiętajcie, że depresja może dotknąć każdego z nas, bez względu na wiek, wyniki w nauce czy liczbę znajomych na portalach społecznościowych. Obecny stan pandemii i związane z tym zamknięcie, brak kontaktu z rówieśnikami czy zmęczenie może sprzyjać depresji.

W razie kłopotów, długotrwałego smutku zapraszamy do kontaktu osobistego lub telefonicznego 18 443 78 34.

Pedagog szkolny – Paulina Miłkowska

Psycholog szkolny – Dorota Kogut

## Czekamy na Was!

### Propozycje filmów do obejrzenia:

Depresja jak radzić sobie w chorobie.

<https://youtu.be/ffKzfiAwT3o>

Depresja, dlaczego choruję.

<https://youtu.be/VuB42pTluDk>

Depresja. Jak to się zaczyna? Co czuje chory?

<https://youtu.be/91DZEHHd2pk>

Jak mogę wspierać koleżankę/kolegę w chorobie?

<https://youtu.be/fVURXrCbJ5U>

Nie bój się reagować.

<https://youtu.be/slApgidNLcc>

Nie bój się prosić o pomoc.

<https://youtu.be/s18Jv3jUb0U>

Depresja. Jak wspierać osobę chorą?

<https://youtu.be/-91co7ULBcl>

Depresja. Kiedy i gdzie szukać pomocy?

<https://youtu.be/CFfEi0Rs-w0>