

BUDŻET OBYWATELSKI

ZGŁASZAM GŁOSUJĘ KORZYSTAM



NIE JESTEŚ SAM/A z problemami!

- wskazówki dla
rodziców nastolatków
w kryzysie
psychicznym i depresji



Zapraszamy!

**Nie musisz być sam_a
z problemami!**

**Skorzystaj z naszej
pomocy!**

Szczegółowe informacje:

- ☎ Telefon: 508 350 320
- ✉ Mail: zapisy@tpm.org.pl
- 🌐 Strona: www.tpm.org.pl



projekt finansuje
dzielnica
Śródmieście

TPM
Towarzystwo Pomocy Młodzieży



OBJAWY KRYZYSU PSYCHICZNEGO I DEPRESJI

Rodzicu / opiekunie, jeśli obserwujesz u swojego/ej nastolatka/i utrzymujące się od dłuższego czasu objawy:

- obniżenie nastroju: smutek, poczucie beznadziei, narastający lęk, stałe zdenerwowanie i irytacja,
- negatywne, depresyjne myśli zniekształcające rzeczywistość (np. i znowu mi się nie uda, nie dam rady),
- zamykanie się w sobie, izolowanie się od innych, niewychodzenie z domu,
- porzucenie swoich dotychczasowych zainteresowań i pasji oraz brak nowych,
- silny samokrytycyzm, brak wiary w swoje własne możliwości i umiejętności,
- samookaleczenia, myśli rezygnacyjne oraz dotyczące bezsensu życia (np. nikomu na mnie nie zależy, moje życie nie ma sensu),
- lęk, poczucie stale występującego napięcia, zamartwianie się, ataki paniki,
- pobudzenie lub spowolnienie psychoruchowe,
- objawy somatyczne: stałe poczucie zmęczenia, brak chęci i siły do działania, obniżona aktywność, kłopoty z koncentracją uwagi, problemy z jedzeniem, trudności ze snem i odpoczynkiem w ciągu nocy, to mogą być objawy kryzysu psychicznego, zaburzenia depresyjne lub depresyjno - lękowe.

PRZYCZYNY I NASILENIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO I DEPRESJI

Przyczyny są z reguły wieloczynnikowe: przemiany psychoficzne w okresie dorastania trudne wydarzenia w rodzinie, problemy w relacjach i pierwszych związkach, porażki, wysokie oczekiwania swoje i rodziców itp

Nasilenie kryzysu psychicznego i epizodów depresyjnych przebiega od lekkich i umiarkowanych aż do epizodów ciężkich, a nawet zagrażających zdrowiu i życiu. Depresja to trudna, a niekiedy przewlekła choroba, z którą zmagają się wiele osób w Polsce i na świecie. Nieleczona może prowadzić nawet do samobójstwa.

Nie warto czekać aż stan nastolatka wyraźnie się pogorszy!

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW, KTÓRE POMAGAJĄ W RADZENIU SOBIE Z KRYZYSEM PSYCHICZNYM I DEPRESJĄ

- Dla wielu nastolatków okres dojrzewania i dorastania to czas nadwrażliwości emocjonalnej, buntu i poszukiwania swojego ja. To trudny proces stawania się dorosłym na poziomie biologicznym, emocjonalnym, społeczno – zawodowym i rodzinnym oraz częsty moment kryzysu. Znajdźcie więcej informacji na ten temat i zapoznajcie się z nimi.
- Szukajcie pomocy. Pójdź z dzieckiem do specjalisty: lekarza psychiatry i/lub psychologa /psychoterapeuty, a przynajmniej do lekarza rodzinnego. Specjalista będzie mógł potwierdzić depresję albo postawić inną diagnozę. Zróbcie też badania wykluczające inne podłoże złego stanu.
- Dopilnuj, żeby leki były przyjmowane według wskazań lekarza. Nie wolno odstawiać ich samodzielnie ani zmieniać dawek.
- Podaj dziecku telefony zaufania dla młodzieży. Rozmowa może przynieść ulgę i zrozumienie.
- W tym czasie nastolatek/ka potrzebuje szczególnie spokoju oraz Twojej troski i zrozumienia. Staraj się, aby w waszym życiu było mniej stresu i presji. Obniż oczekiwania wobec siebie i dziecka. Bądź wyrozumiały na jego porażki i niepowodzenia. Nie oceniaj go i nie krytykuj. Nastolatek/ka bardzo potrzebuje teraz życzliwych osób wokół siebie.
- Chwal i wzmacniaj go nawet w drobnych i małych aktywnościach. Stwarzaj mu okazje do przeżywania pozytywnych emocji i przeżyć. Zrób coś, co Ciebie lub Was odpręża, sprawia frajdę. Zmieńcie na trochę otoczenie, wyjdźcie z rutyny, zadbajcie o ruch na świeżym powietrzu.
- Ucz go trzymać się rutynowego planu dnia - wstawania, pór posiłków i chodzenia spać. Nastolatek potrzebuje więcej snu. Naucz go też dzielić duże zadania na mniejsze i robić tyle, ile jest w stanie.
- Nie podejmujcie żadnych ważnych decyzji życiowych, jeśli nie są konieczne dla poprawy jego zdrowia i samopoczucia.
- Nastolatki powinny unikać alkoholu i narkotyków. Ty jako rodzic również. Używanie ich może pogłębiać depresję i rozregulowywać emocje.
- Daj sobie i dziecku czas – nawet leczona depresja nie minie w ciągu tygodnia, ale wcześniej czy później nastąpi przełom i poprawa.

Rodzicu, kiedy zauważasz u swojego nastolatka/i symptomy kryzysu psychicznego lub/i depresji, nie lekceważ ich. Twoje dziecko wymaga wsparcia i pomocy.

Nie musisz być sam_a. Depresja nie jest łatwa ani dla chorego, ani dla jego otoczenia. Twoje dziecko liczy na Ciebie i naprawdę potrzebuje Twojej pomocy i siły. Szukaj wsparcia dla siebie (telefony zaufania, konsultacje, grupy i warsztaty dla rodziców nastolatków) i rozmawiaj o swoich trudnościach z innymi.

Jeśli masz wątpliwości, zadzwoń:

WAŻNE TELEFONY POMOCNE W DEPRESJI I KRYZYSIE

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
116 111 całodobowy

Telefon zaufania dla dorosłych w kryzysie
116 123 całodobowy

Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży
Rzecznika Praw Dziecka
800 12 12 12 całodobowy

Antydepresyjny telefon zaufania
Fundacji ITAKA

<https://stopdepresji.pl/> 22 484 88 01
oraz Telefon zaufania dla Młodych 22 484 88 04

Telefon wsparcia dla rodziców i nauczycieli
800 100 100

Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w
Rodzinie
„Niebieska Linia”
800 120 002

Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej
Pl. Dąbrowskiego 7
22 837 55 59, 535 430 902
ul. 6 sierpnia 1/5
22 643 26 15, 514 202 619



projekt finansuje
dzielnica
Śródmieście

TPM
Towarzystwo Pomocy Młodzieży

**BUDŻET
OBYWATELSKI**
ZGŁASZAM GŁOSUJE KORZYSTAM

*Zadanie publiczne jest finansowane ze środków
m.st. Warszawy Dzielnicy Śródmieście*