

# DEPRESJA

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?  
JAK WSPIERAĆ DZIECKO?

CO MÓWIĆ, A CZEGO  
NIE MÓWIĆ DZIECKU?



DOMYŚLAM SIĘ, ŻE  
JEST CI CIĘŻKO

WIDZĘ, ŻE CIERPISZ

PŁACZ JEST OK!

JESTEM OBOK, GDY  
BĘDZIESZ MNIE  
POTRZEBOWAĆ

JESTEŚ DLA MNIE  
WAŻNY/A

JAK MOGĘ CI POMÓC?



WEŹ SIĘ W GARŚĆ!

PRZESADZASZ!

PRZESTAŃ BECZEĆ

INNI MAJĄ GORZEJ!

PRZEJDZIE CI

MAM DOSYĆ TWOJEGO  
MARUDZENIA!

**SPECJALIŚCI:**

- PSYCHOLOG
- PSYCHOTERAPEUTA
- PSYCHIATRA

## OBJAWY DEPRESJI

- OBNIŻONY NASTRÓJ
- OBNIŻONY LUB WZMOŻONY APETYT
- ZABURZENIA KONCENTRACJI
- NIECHEĆ DO KONTAKTU Z INNYMI
- UTRATA ZAINTERESOWAŃ
- ZABURZENIA SNU
- DŁUGOTRWAŁE POCZUCIE SMUTKU
- DRAŻLIWOŚĆ, PŁACZLIWOŚĆ
- NAPADY ZŁOŚCI

## GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

**800 100 100**

TELEFON DLA RODZICÓW I  
NAUCZYCIELI  
FUNDACJA "DAJMY DZIECIOM SIŁĘ"  
(OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU W  
GODZ. 12:00-15:00)

**22 484 88 04**

TELEFON ZAUFANIA MŁODYCH  
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY  
FUNDACJA "ITAKA"  
(OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU W  
GODZ. 13:00-20:00)