

23 lutego – Dzień Walki z Depresją

Dzisiaj, 23 lutego, obchodzimy Dzień Walki z Depresją. To ważna data, która przypomina nam, że zdrowie psychiczne jest tak samo istotne jak zdrowie fizyczne – i że o samopoczuciu warto mówić otwarcie.

Czym jest depresja?

Depresja to nie chwilowy smutek, gorszy dzień czy brak motywacji. To choroba, która wpływa na sposób myślenia, odczuwania i funkcjonowania na co dzień. Może objawiać się m.in.:

- długotrwałym obniżonym nastrojem,
- utratą zainteresowań i radości z rzeczy, które wcześniej cieszyły,
- trudnościami ze snem (bezsenna lub nadmierna senność),
- problemami z koncentracją,
- poczuciem beznadziei, winy lub niskiej wartości,
- zmęczeniem i brakiem energii.



Depresja może dotknąć każdego – dzieci, młodzież i dorosłych. Nie jest oznaką słabości ani „wymyślaniem problemów”.

Specyficzne objawy depresji u dzieci

U dzieci depresja często wygląda inaczej niż u dorosłych. Zamiast wyraźnego smutku mogą pojawić się:

- drażliwość i częste wybuchy złości,
- nadmierna płaczliwość,
- wycofanie z kontaktów z rówieśnikami,
- utrata zainteresowania zabawą,
- spadek wyników w nauce,
- trudności z koncentracją,
- częste skargi na bóle brzucha, głowy lub inne dolegliwości bez wyraźnej przyczyny medycznej,



- lęk przed rozstaniem z rodzicem,
- niska samoocena („jestem głupi”, „nic mi nie wychodzi”).

Młodsze dzieci nie zawsze potrafią powiedzieć, co czują. Dlatego tak ważne jest uważne obserwowanie zmian w ich zachowaniu.

Dlaczego warto o tym mówić w szkole?

Szkoła to miejsce, w którym spędzamy dużą część dnia. To tutaj budujemy relacje, uczymy się i rozwijamy. Czasem jednak pojawiają się trudności – stres, presja, konflikty, poczucie osamotnienia. Rozmowa o depresji pomaga:

- zmniejszyć wstyd związany z proszeniem o pomoc,
- lepiej rozumieć siebie i innych,
- szybciej reagować, gdy ktoś potrzebuje wsparcia.

Jak możemy wspierać siebie i innych?

- Zauważaj zmiany w zachowaniu swoim i kolegów/koleżanek.
- Nie bagatelizuj czyichś uczuć – słowa „weź się w garść” mogą ranić.
- Rozmawiaj – z rodzicem, nauczycielem, pedagogiem, psychologiem szkolnym.
- Pamiętaj, że proszenie o pomoc jest oznaką odwagi, nie słabości.

Jeśli czujesz, że coś jest nie tak...

Nie musisz radzić sobie sam/sama. Wsparcie jest dostępne. Rozmowa to pierwszy krok do zmiany. Czasem wystarczy, że ktoś wysłucha – a czasem potrzebna jest pomoc specjalisty. To w porządku.

Dbajmy o siebie nawzajem – nie tylko dziś, ale każdego dnia. Zdrowie psychiczne ma znaczenie.