

# MULTIMEDIALNA KAMPANIA PROFILAKTYCZNA - "Depresja - widzę, rozumiem, pomagam"

28.06.2021

Nasza Gmina

Gmina Kruszwica, realizując Gminny Program Profilaktyki Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Przeciwdziałania Narkomanii oraz Gminny Program Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie, zakupiła multimedialne kampanie profilaktyczne:

„Depresja- widzę, rozumiem, pomagam”,  
„Ubezpieczeni przez rodziców”,  
„Po stronie mocy, przeciwko przemocy”.

**Kampania „Depresja- widzę, rozumiem, pomagam”**, porusza trudny temat depresji oraz odpowiada na niepokojące doniesienia o tym, jak bardzo choroba ta nasila się w związku z izolacją w czasie pandemii.

*Depresja* – poważna choroba, która może dotknąć każdego, niezależnie od tego, jak bardzo dobra może wydawać się jego sytuacja rodzinna czy materialna z zewnątrz. Tym samym rzadko zdarza nam się myśleć o 11-letnim dziecku w kontekście depresji.

Tymczasem Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że zaburzenia depresyjne dotyczą 2% dzieci w młodszych klasach szkoły podstawowej i nawet 8% nastolatków. Te dane to przypadki potwierdzone. Natomiast nie wiadomo, jak wielu młodych ludzi przeżywa depresję, a nie ma diagnozy.

W obliczu nowych realiów pracy i nauki ważne jest, abyśmy pozytywnie myśleli na temat powrotu do normalności oraz dbali o nasze zdrowie psychiczne i fizyczne.

Dla dzieci i młodzieży, ich rodziców udostępniamy materiały, które pomogą rozpoznać objawy depresji, odpowiedzieć, do kogo zwrócić się o pomoc i gdzie szukać wsparcia.

Po pierwsze uwiadomiamy rodzicom, że w większości przypadków dzieci nie są w stanie zadbać o siebie same – nie przyjdą do rodziców i nie powiedzą, że dotknęła ich depresja. Bardziej natomiast demonstrują problem poprzez różne, bardzo często nieoczywiste zachowania.

Pokazujemy więc rodzicom, na jakie sygnały powinni zwrócić uwagę, co powinno ich zaniepokoić i czego absolutnie nie powinni lekceważyć. Tutaj umaczymy, jak bardzo ważne jest to, by być czujnym, szczególnie w trudnych dla dziecka sytuacjach, i w porę zauważyć niepokojące sygnały.

Wszystkie niepokojące objawy sprawiają, że dziecku trudno jest zmagać się z codziennością. Aby sobie pomóc, może zacząć szukać sposobu na to, by zagłuszyć złe samopoczucie, osamotnienie, brak akceptacji w grupie czy brak poczucia wsparcia ze strony rodziców. Tym sposobem na zapomnienie i chwilową ulgę mogą okazać się narkotyki, dopalacze, alkohol czy inne zachowania, które nazywamy ryzykownymi.

Wyjaśniamy, czym są czynniki chroniące i dlaczego problemów emocjonalnych dziecka nie da się rozpatrywać w oderwaniu od całości funkcjonowania rodziny.

Kampania kładzie nacisk na świadomość, że jeżeli dziecko ma bezpieczną i trwałą więź z rodzicem, to ma zdecydowanie większe szanse na tworzenie zdrowych i satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi.

# Depresja – widzę, rozumiem, pomagam



Materiały dla dzieci  
i młodzieży



[Czy to się leczy.pdf](#) pdf

[Depresja a koronawirus.pdf](#) pdf

[Depresja e-book dla dzieci.pdf](#) pdf

[Depresja e-book dla rodziców.pdf](#) pdf

[Gdzie szukać pomocy.pdf](#) pdf

[Jak powiedzieć rodzicom.pdf](#) pdf

[K.a. Co poprawia nam humor.pdf](#) pdf

[K.a. Co to jest depresja.pdf](#) pdf

[K.a. Czym jest depresja i jak ją rozpoznać.pdf](#) pdf

[K.a. Zapobieganie depresji.pdf](#) pdf

[Myśli samobójcze.pdf](#) pdf

[Objawy depresji.pdf](#) pdf