

# Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją 23 lutego



□ Trwa kampania społeczno-edukacyjna Forum Przeciw Depresji pod hasłem

**"Nastoletnia depresja.**

**Życie w trybie online/offline - nie pozwól dziecku wylogować się z życia".**

Kampania **Forum Przeciw Depresji** organizowana jest od 2007 roku przez firmę Servier Polska. Jej celem jest **szerzenie wiedzy w zakresie depresji oraz uświadomienie społeczeństwu, że nie jest to stan, który mija, ale choroba, którą trzeba leczyć.**

Czas pandemii jest bardzo trudny dla dorosłych, ale w takim samym stopniu dotyka osoby młode, z dnia na dzień postawione w sytuacji, na którą nie mają wpływu. Młodzi ludzie, którzy prowadzili aktywne życie, wypełnione często dodatkowymi aktywnościami i zajęciami, nagle zostali zamknięci w domach. Cały dotychczasowy plan dnia, który realizowali w różnych przestrzeniach, przeniósł się do czterech ścian własnego domu. Strach o życie najbliższych, izolacja i ograniczenie kontaktów z grupą rówieśniczą – tak ważną dla młodego człowieka w okresie dojrzewania – sprawiają, że zostaje zachwiane poczucie bezpieczeństwa, trudniej zbudować poczucie własnej wartości i tożsamość społeczną.

Badania pokazują, że w czasie pandemii większość dzieci ma trudności z koncentracją, są drażliwe, nerwowe odczuwają niepokój, a także samotność. Młodzi ludzie doświadczający problemów czy kryzysu często nie mają w swoim otoczeniu nikogo, kto mógłby im pomóc. Nastolatki poszukują wsparcia wśród rówieśników, a te relacje zostały w czasie pandemii w znacznym stopniu zredukowane. Dla 75 proc. młodzieży największym problemem jest brak kontaktu z rówieśnikami. To ograniczenie kontaktów towarzyskich jest dla nich wyjątkowo trudne, ponieważ w okresie dojrzewania to właśnie rówieśnicy i budowanie relacji z nimi są najważniejsze. Zdalna nauka i wielogodzinna praca przy komputerze skutkuje przemęczeniem, a izolacja społeczna wzmacnia lęk oraz poczucie zagrożenia związanego z pandemią SARS-COV-2, która niejednokrotnie stała się wyzwalaczem depresji. Do tego dochodzą konflikty w domu, z którymi dzieci pozostają same.

Patronat merytoryczny kampanii udzieliło Polskie Towarzystwo Psychiatryczne, partnerami jest Fundacja Edukacji Społecznej, Porozmawiajmy.edu.pl oraz kampania Twarze Depresji.

Patronat Honorowy nad szkoleniami dla nauczycieli objął Minister Edukacji Narodowej.

## SKOLENIA DLA NAUCZYCIELI ONLINE

Do kwietnia 2021 roku w ramach kampanii zostanie zorganizowanych 5 szkoleń online dla nauczycieli na temat depresji wśród młodzieży. Podczas spotkań z ekspertami nauczyciele, ale też pedagodzy czy psychologowie szkolni otrzymają gotowe narzędzia do tego, aby samodzielnie przeprowadzić lekcję nt. depresji dla swoich uczniów. Zdobędą też wiedzę, która wyczuli ich na subtelne sygnały, wołania dzieci o pomoc, których mogą nie dostrzec rodzice, najbliżsi. Dzięki internetowej wersji szkoleń mogą w nich wziąć udział uczestnicy z całej Polski.

Celem szkolenia jest przekazanie nauczycielom wiedzy merytorycznej oraz praktycznych wskazówek i narzędzi, które umożliwią im przeprowadzenie lekcji na temat depresji.

### **Terminy zaplanowanych szkoleń 2021**

11.02 (czw.) godz. 14.00

25.02 (czw.) godz. 10.00

10.03 (śr.) godz. 14.00

30.03 (wt.) godz. 14.00

21.04 (śr.) godz. 14.00

### **Zapraszamy do obejrzenia retransmisji Dnia Otwartego 2021**

#### **Forum Przeciw Depresji**

[Dzień Otwarty – retransmisja spotkania on-line | Forum Przeciw Depresji](#)

## **Poradniki dla młodzieży, rodziców i nauczycieli:**

[nastoletnia-depresja-poradnik-dla-młodziezy.pdf](#)

[nastoletnia-depresja-poradnik-dla-rodzicow.pdf](#)

[nastoletnia-depresja-poradnik-dla-nauczycieli.pdf](#)

### **JEŚLI MASZ JAKIŚ PROBLEM, COŚ CIĘ NIEPOKOI TU UZYSKASZ POMOC I WSPARCIE**

- ANTYDEPRESYJNY TELEFON FORUM PRZECIW DEPRESJI 22 594 91 00 środy-czwartki 17:00-19:00 bezpłatne porady udzielane przez psychiatrę. Nie musisz podawać żadnych danych osobowych.

- ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA ITAKA 22 484 88 01 poniedziałek, czwartek 17 :00 – 20:00

- Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111

- Możesz udać się także do nauczyciela, któremu ufasz, pedagoga lub psychologa.

## **Więcej pomocnych materiałów znajdziesz tutaj:**

### **Forum Przeciw Depresji - Kampania Społeczna**

<https://wakelet.com/wake/CCJ6erRyaYZqkBFluQzUV>

*Źródła:*

[Forum Przeciw Depresji - Kampania Społeczna](#)

<https://wakelet.com/wake/CCJ6erRyaYZqkBFluQzUV>

[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)