# Depresja [1]


OBJAWY DEPRESJI
EMOCJE
trudny do pokonania smutek, przygnębienie
drażliwość oraz łatwe wpadanie w złość
utrata zdolności odczuwania przyjemności i cieszenie się rzeczami, które kiedyś sprawiły radość
Nadmierne poczucie winy ( "Jestem tylko ciężarem")
lęk
OBJAWY POZNAWCZE
Negatywny sposób myślenia:
- negatywny obraz siebie ( "Jestem beznadziejny)
- negatywny obraz świata ( " Uwzięła się na mnie")
- negatywna wizja przyszłości ( " To za trudne")
Rozpamiętywanie porażek
Nawracające myśli o śmierci lub samobójstwie
Pogorszenie koncentracji ( trudności w skupieniu się, znajdowaniu rozwiązań)
Poczucie beznadziejności i spadek zaufania lub szacunku do siebie
OBJAWY BEHAWIORALNE
Nadmierne zmęczenie, brak sił
Wahania wagi ( nie mające związku ze stosowaniem diety) i apetytu
Pobudzenie (niezdolność do spokojnego siedzenia, wiercenie się, chodzenie w kółko) lub spowolnienie ( zahamowanie ruchów, zamyślanie się)
Zaburzenia snu ( trudności z zasypianiem, nadmierna senność, zbyt wczesne budzenie się)
Próby samobójcze
Ograniczenie zainteresowań
OBJAWY DEPRESJI Z PERSPEKTYWY:
RODZICÓW
Drażliwość
Problemy wychowawcze
Unikanie wysiłku
Trudności w rannym wstawaniu
Utrata zainteresowań
Pogorszenie wyników w nauce
DZIECKA
Smutek
Myśli samobójcze
Obniżona samoocena
Problemy ze snem
www.smallsteps.pl
Na podstawie "Depresja nastolatków" K.Ambroziak, A.Kołakowski, K.Siwek

[2]

Depresja w czasie nauki zdalnej [3]

Zaburzenia depresyjne [4]

**Source URL:** https://spdroszew.noweskalmierzyce.pl/de/node/1961

**Links:**
[1] https://spdroszew.noweskalmierzyce.pl/de/node/1961
[2] https://spdroszew.noweskalmierzyce.pl/sites/spdroszew.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/depresja.jpg
[3] https://spdroszew.noweskalmierzyce.pl/sites/spdroszew.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/depresja-w-czasie-nauki-zdalnej.pdf
[4] https://spdroszew.noweskalmierzyce.pl/sites/spdroszew.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/zaburzenia_depresyjne_dzieci-mlodziez.pdf