

Depresja [1]

OBJAWY DEPRESJI

EMOCJE	OBJAWY POZNAWCZE	OBJAWY BEHAWIORALNE
<p>trudny do pokonania smutek, przygnębienie</p> <p>drażliwość oraz łatwe wpadanie w złość</p> <p>utrata zdolności odczuwania przyjemności i cieszenie się rzeczami, które kiedyś sprawiły radość</p> <p>Nadmierne poczucie winy ("Jestem tylko ciężarem")</p> <p>lęk</p>	<p>Negatywny sposób myślenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - negatywny obraz siebie ("Jestem beznadziejny") - negatywny obraz świata ("Uwzięła się na mnie") - negatywna wizja przyszłości ("To za trudne") <p>Rozpamiętywanie porażek</p> <p>Nawracające myśli o śmierci lub samobójstwie</p> <p>Pogorszenie koncentracji (trudności w skupieniu się, znajdowaniu rozwiązań)</p> <p>Poczucie beznadziejności i spadek zaufania lub szacunku do siebie</p>	<p>Nadmierne zmęczenie, brak sił</p> <p>Wahania wagi (nie mające związku ze stosowaniem diety) i apetytu</p> <p>Pobudzenie (niezdolność do spokojnego siedzenia, wiercenie się, chodzenie w kółko) lub spowolnienie (zahamowanie ruchów, zamyślanie się)</p> <p>Zaburzenia snu (trudności z zasypianiem, nadmierna senność, zbyt wczesne budzenie się)</p> <p>Próby samobójcze</p> <p>Ograniczenie zainteresowań</p>

OBJAWY DEPRESJI Z PERSPEKTYWY:

<h4>RODZICÓW</h4> <ul style="list-style-type: none"> Drażliwość Problemy wychowawcze Unikanie wysiłku Trudności w rannym wstawaniu Utrata zainteresowań Pogorszenie wyników w nauce 	<h4>DZIECKA</h4> <ul style="list-style-type: none"> Smutek Myśli samobójcze Obniżona samoocena Problemy ze snem
---	---

www.smallsteps.pl

Na podstawie "Depresja nastolatków"
 K. Ambroziak, A. Kolakowski, K. Siwek

[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