

BĄDŹ SOBĄ! KOCHAJ SIEBIE!



Jak radzić sobie z emocjami?

ODDYCHAJ GŁĘBOKO, WYOBRAŹ SOBIE
SPOKÓJ I CISZĘ

SZUKAJ WSPARCIA U BLISKICH
I SPECJALISTÓW

WYSYPIAJ SIĘ

MIEJ POZYTYWNE NASTAWIENIE

RELAKSUJ SIĘ

OTACZAJ SIĘ POZYTYWNYMI LUDŹMI

ZADBAJ O DIETĘ, UTRZYMUJ ZDROWY
STYL ŻYCIA

NAGRADZAJ SIEBIE

BĄDŹ AKTYWNY, UPRAWIAJ SPORT

ZAAKCEPTUJ I POKOCHAJ SIEBIE

ROZWIJAJ SWOJE ZAINTERESOWANIA,
RÓB TO CO KOCHASZ

UWIERZ W SIEBIE, JESTEŚ WYJĄTKOWY!

OBJAWY DEPRESJI



IZOLACJA



BRAK APETYTU



SMUTEK



MYŚLI SAMOBÓJCZE



POCZUCIE WINY



BRAK ENERGII



UZALEŻNIENIE



ZŁOŚĆ



BRAK KONCENTRACJI



BEZSENNOŚĆ

RODZICU!

Młodzi ludzie często uciekają od problemów i chcą zagłuszyć przykre stany emocjonalne. Porozmawiaj ze swoim dzieckiem o jego samopoczuciu, powiedz mu, że się o nie martwisz, i zapytaj, co się u niego dzieje. Dziecko samo często sygnalizuje, że nie radzi sobie ze swoimi emocjami. Jeśli objawy utrudniają dziecku funkcjonowanie w ważnych obszarach jego życia (szkoła, dom, grupa rówieśnicza) i utrzymują się dłużej niż 2 tygodnie...

ZGŁOŚ SIĘ PO FACHOWĄ POMOC!

Kryzysowy telefon zaufania: tel.: 116 123

Telefon jest bezpłatny, czynny codziennie w godzinach 14.00 - 22.00

Pomarańczowa Linia: tel.: 801 140 068

Jest to program informacyjny - konsultacyjny dla rodziców