



Najczęstsze objawy depresji:

- obniżenia nastroju
- zaburzenia apetytu
- brak odczuwania przyjemności
- problemy ze snem
- problemy z koncentracją i pamięcią
- poczucie bezsilności, bezsensu życia
- myśli samobójcze

Zdrowy styl życia w profilaktyce depresji:



Regularna
aktywność
fizyczna



Wystarczająca
ilość snu



Odpoczynek

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;
tel: 22 311 80 07-09



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



Depresja:



To choroba, która znacznie utrudnia dotychczasowe funkcjonowanie w wielu sferach życia, takich jak praca, zajęcia szkolne, czy relacje z innymi ludźmi.





Najważniejsze komponenty zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży:

- zdolność doświadczania oraz konstruktywnego wyrażania emocji
- pozytywna samoocena
- głębokie poczucie bezpieczeństwa
- zaufanie do siebie i świata;
- szacunek dla innych
- zdolność do funkcjonowania w rodzinie, grupie rówieśniczej, szkole
- zdolność do inicjowania oraz podtrzymywania głębszych relacji

Jak rodzice i opiekunowie mogą uchronić dzieci przed zaburzeniami psychicznymi i depresją:

- dbać o prawidłową higienę dnia – sen, aktywność fizyczna, odpoczynek, spożywanie posiłków
- słuchać dziecka i szanować jego zdanie
- spędzać jak najwięcej czasu razem na wspólnej zabawie
- ograniczać czas dziecka przed ekranem komputera, smartfona
- obserwować i zwracać uwagę na wszelkie zmiany w aktywności dziecka



Dieta w profilaktyce depresji:



Racjonalnie i dobrze zbilansowana dieta może znacząco zmniejszyć ryzyko pojawienia się zaburzeń nastroju, odpowiednie odżywianie wpływa bowiem na poziom serotoniny zwanej hormonem szczęścia.

