

(Nie)widzialna depresja nastolatków

Rodzice często zastanawiają się czy niepokojące zachowania ich dorastających dzieci wynikają jedynie z okresu dojrzewania i są typowe dla tej grupy wiekowej, czy już świadczą o zaburzeniach?

Statystyki wskazują, że coraz młodsze dzieci przejawiają symptomy depresyjne.

Szukając informacji na ten temat warto zapoznać się z materiałami na Forum Przeciw Depresji, gdzie znajduje się strefa rodzica, nastolatka czy nauczyciela, a w nich wiele interesujących treści.

<https://forumprzeciwdepresji.pl/nastoletnia-depresja/strefa-rodzica>

Jest tam również *Poradnik dla rodziców*, który porusza najważniejsze zagadnienia związane z depresją wśród nastolatków, pomaga zrozumieć jakie są przyczyny depresji i jej objawy. Można w nim również znaleźć wskazówki jak rozmawiać z dzieckiem i jak go wspierać w chorobie.

<https://forumprzeciwdepresji.pl/wp-content/uploads/nastoletnia-depresja-poradnik-dla-rodzicow.pdf>



5 RZECZY które **możesz już dzisiaj zrobić dla siebie**, aby zadbać o swoje zdrowie psychiczne:

1. uprawiaj **sport**
2. **wyśpij się**, odpocznij
3. pielęgnuj swoje **hobby**
4. spotkaj się **z przyjaciółmi**
5. sprawiaj sobie **drobne przyjemności**