

## Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

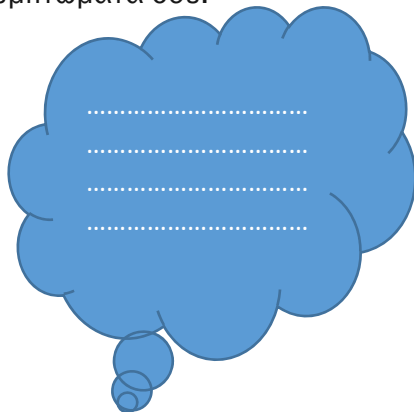
Μπορεί να διαγνωστεί από ένα επαγγελματία ψυχικής υγείας. Είναι μια πραγματική ασθένεια η οποία χρειάζεται αντιμετώπιση και θεραπεία. Μπορεί να επηρεάσει τις καθημερινές σου δραστηριότητες και τη λειτουργικότητά σου π.χ. το διάβασμα, τη διατροφή, τον ύπνο, τη κοινωνική σου ζωή και άλλες καθημερινές συνήθειες σου.

Δε θα ντρεπόσουν να δεις ένα γιατρό αν είχες γρίπη ή ένα σπασμένο πόδι έτσι??

ΤΟΤΕ.....**ΜΗΝ** ντραπείς να δεις κάποιον ειδικό και για αυτή την κατάσταση.

Σε αυτή την ιδιαίτερη στιγμή της ζωής σου μπορείς να ζητήσεις βοήθεια από τον/την σχολικό σύμβουλό σου, κοινωνικό λειτουργό, καθηγητή σου, γονείς, γιαγιά-παππού, γιατρό κ.α.

**Γράψε** τα άτομα που θα ένιωθες άνετα να μοιραστείς αυτό που βιώνεις αυτή τη στιγμή και για τα συμπτώματά σου:



## ΠΙΘΑΝΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Άισθημα απελπισίας
- Συνεχόμενη θλίψη ή άγχος
- Απομάκρυνση από οικογένεια
- Αποξένωση από φίλους
- Δεν απολαμβάνεις πλέον τα πράγματα που σε ευχαριστούσαν στο παρελθόν
- Αδικαιολόγητες εκρήξεις θυμού
- Κλαις χωρίς αιτία
- Αλλαγές στη διατροφή και στον ύπνο
- Δυσκολία να συγκεντρωθείς
- Χαμηλή επίδοση στο σχολείο
- Νιώθεις συχνά κουρασμένος/η
- Ανεξήγητοι πονοκεφάλοι
- Στομαχόπονος
- Σκέψεις να βλάψεις τον εαυτό σου

○ **ΜΗΝ** τα αγνοείς

○ **Πάντα**

να τα μοιράζεσαι με κάποιον ενήλικα



## ΤΡΟΠΟΙ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΙΣ ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΟΥ

Γυμνάσου

Να φτιάξεις μια ρουτίνα ύπνου που σε χαλαρώνει

Να κοιμάσαι τουλάχιστον 8 ώρες το βράδυ

Πέρανα χρόνο με τα άτομα που αγαπάς

Ασχολήσου με το κατοικίδιό σου ή άλλα ζώα

Περπάτησε στη φύση

Οργανώσου (τη γκαρνταρόμπα σου, το γραφείο σου, τις συλλογές σου κ.α)

Βάλε στόχους

- ➔ Κάνε μια λίστα με τις δραστηριότητες που σε ευχαριστούν.
- ➔ Τι θα σε ηρεμούσε πριν πας για ύπνο?
- ➔ Πόσες ώρες κοιμάσαι κάθε βράδυ?(σημείωσε για αυτή την εβδομάδα)
- ➔ Με ποιον περνάς ωραία και γελάτε μαζί?
- ➔ Υπάρχει καταφύγιο ζώων κοντά σου που θα μπορούσες να επισκεφτείς?
- ➔ Βάλε ένα ΣΤΟΧΟ που θες να πετύχεις την επόμενη χρονιά.

**\*ΚΑΙ να θυμάσαι ότι δεν είσαι μόνος \***