



23 LUTY DZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ

**Prezentacja przygotowana na bazie
materiałów opracowanych przez
Samorząd Uczniowski - ucz. kl. 4-6
na warsztatach prowadzonych przez panią
psycholog Magdalenę Bieniek**

Goleniów, 23.02.2026r.

**Szkoła Podstawowa nr 1
im. Noblistów Polskich w Goleniowie**

CZYM JEST DEPRESJA?

Depresja to choroba, która wpływa na sposób, w jaki czujemy, myślimy i zachowujemy się.

Osoba chora na depresję może przez długi czas odczuwać smutek, pustkę, bezradność lub brak energii.

To nie jest lenistwo ani słabość - to poważny stan emocjonalny i zdrowotny, który wymaga zrozumienia i pomocy.

Depresję diagnozuje lekarz psychiatra.

Wskazówką do diagnozy w kierunku depresji jest nieprzerwane utrzymywanie się spadku nastroju przez cały czas minimum przez 14 dni.



SKĄD SIĘ BIERZE DEPRESJA?

- Może być reakcją na trudne wydarzenia: stratę, przemoc, stres, zawód, samotność.
- Może występować z uzależnieniem (np. od alkoholu, narkotyków, internetu).
- Może wynikać ze zmian biochemicznych w mózgu.
- Może towarzyszyć chorobom przewlekłym, np. nowotworom.
- Nie zawsze ma jeden powód - czasem rozwija się powoli, miesiącami, a nawet latami.



Depresja to nie twoja wina.

DEPRESJA TO CHOROBA

Objawy depresji:

- długotrwały smutek, pustka i beznadzieja,
- drażliwość, złość, wybuchy emocji,
- bezsenność lub nadmierna senność,
- brak apetytu lub objadanie się,
- trudności w koncentracji,
- poczucie winy, niska samoocena
- myśli, że “życie nie ma sensu”

Depresja często prowadzi do samobójstw.



NIE LEKCEWAŻ SYGNAŁÓW

Jeśli ktoś mówi:

- “Nie widzę sensu”,
- “Chciałabym zasnąć i się nie obudzić”,
- “Nikomu nie zależy”,
 - potraktuj to poważnie.

To może być wołanie o pomoc.



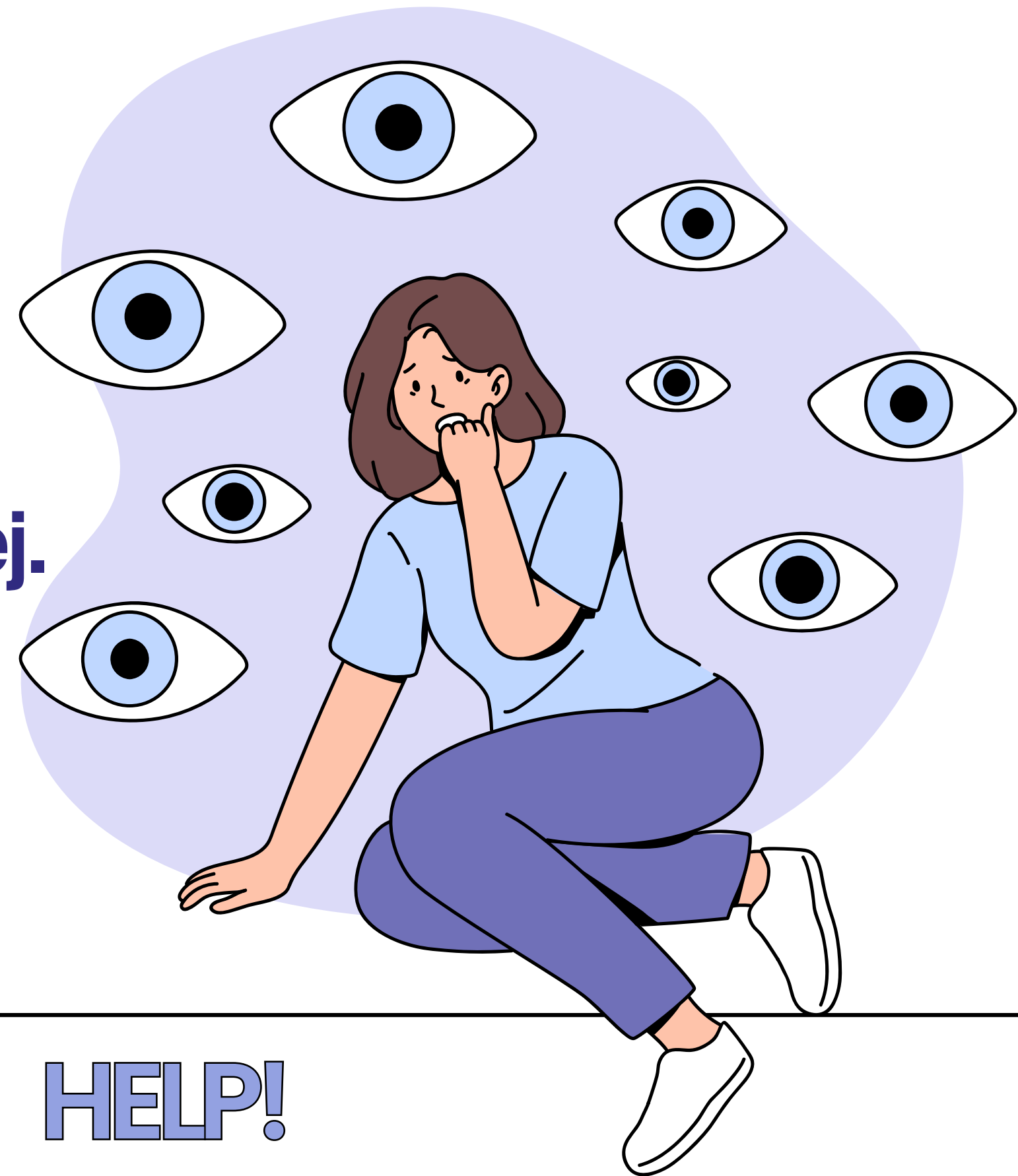
CICHE WOŁANIE O POMOC

Nie zawsze depresja
wygląda jak płacz.

Czasem to ciągłe
zmęczenie, brak energii,
udawany uśmiech.

Nie oceniaj - patrz uważniej.

Depresja nie mija sama.
Wymaga leczenia, rozmowy i wsparcia.



IT'S OKEY TO ASK FOR HELP!

CO ODCZUWA OSOBA CHORA NA DEPRESJĘ ?

- Nic ją nie cieszy.
- Drętwieje wewnątrz.
- Świat wydaje się być jednakowy, szary, obojętny.
- Zwykłe czynności - jak wstanie z łóżka, zrobienie śniadania, pójście do szkoły - staje się ogromnym wysiłkiem.
- Rozmowy z ludźmi, muzyka, hobby, sport - często nie przynoszą ukojenia..



GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Potrzebujesz? Porozmawiaj:

- z rodzicami,
- z rodzeństwem,
- z przyjaciółmi,
- z psychologiem szkolnym,
- z pedagogiem szkolnym,
- z zaufaną osobą dorosłą,
- ze specjalistami telefonów zaufania.

Telefon **116 111**

prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę
jest czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu,
także w dni ustawowo wolne od pracy.

Więcej informacji znajdziesz na stronie 116111.pl.

Potrzebujesz pomocy?

Zadzwoń
TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY
800 119 119
Towarzystwa Przyjaciół Dzieci

Codziennie w godz. 14-22

Wolisz pisać?
CZAT ZAUFANIA TPD 800119119.pl

Dziecięcy Telefon Zaufania

Rzecznik Praw Dziecka

800 12 12 12

bezpłatny, anonimowy, całodobowy
chat całodobowy

Więcej informacji znajdziesz na stronie
800121212.pl.

Pamiętaj! Są ludzie, którzy chcą Ci pomóc.



116 111

telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży

Zasady ABCD funkcjonowania Telefonu 116 111:

Anonimowo - dzwoniąc, nie musisz podawać swojego imienia, nazwiska ani adresu zamieszkania.

Bezpłatnie - połączenie jest bezpłatne zarówno z telefonów komórkowych, jak i stacjonarnych.

Chętnie - konsultanci 116 111 gotowi są rozmawiać o każdej ważnej sprawie. Jeśli będzie to potrzebne, mogą umówić się na kolejną rozmowę.

Dyskretnie - wszystko, o czym powiesz lub napiszesz, zostanie między Tobą a konsultantami 116 111. Jeśli poprosisz o pomoc w rozwiązaniu Twoich problemów lub zgodzisz się na to, żeby Ci pomóc – konsultanci 116 111 zajmą się tym.

Kim są Konsultanci Telefonu 116 111?

Grupa pedagogów i psychologów dyżurujących przy Telefonie Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111. Każdy ma doświadczenie w pracy z osobami w trudnych sytuacjach życiowych i potrzebującymi pomocy. Potrafią słuchać i rozumieją młodych ludzi.



PAMIĘTAJ JEŚLI POTRZEBUJESZ WSPARCIA ZAWSZE JEST ONO DOSTĘPNE



Masz prawo do smutku. Masz prawo do łez.
Masz prawo prosić o pomoc - czy to bliskich,
czy specjalistów. Nie musisz być silna/y. Nie
musisz udawać, że wszystko jest ok.

Depresja... to nie bitwa, którą trzeba wygrać.
Depresja to podróż, podczas której potrzebujesz
wsparcia, zrozumienia i czasu.
Daj sobie czas. Małymi krokami, dzień po dniu.

Jesteś ważna/y.

Jesteś wartościowa/y.

JAK POMÓC OSOBI Z DEPRESJĄ?

- Nie bakatelizuj - nie mów “weź się w garść”.
- Słuchaj, nie oceniaj.
- Zachęć do rozmowy z psychologiem, pedagogiem, terapeutą.
- Bądź obecny - czasem wystarczy po prostu być obok.
- Okazuj empatię i cierpliwość.



BĄDŹ PRZYJACIELEM NIE SĘDZIĄ

**Nie musisz mieć wszystkich
odpowiedzi.
Czasem najważniejsze to po prostu
wysłuchać.
Twoja obecność może komuś
uratować dzień.
A czasem - życie.**



DBAJ O SWÓJ DOBROSTAN, O SVOJE DOBRE SAMOPOCZUCIE

Jestem
dobra/y.



Budowanie pozytywnych
relacji z kolegami
i nauczycielami, może
pomóc w radzeniu sobie
z trudnościami i wspieraniu
siebie w trudnych
chwilach.

Jesteś
fajna/y.



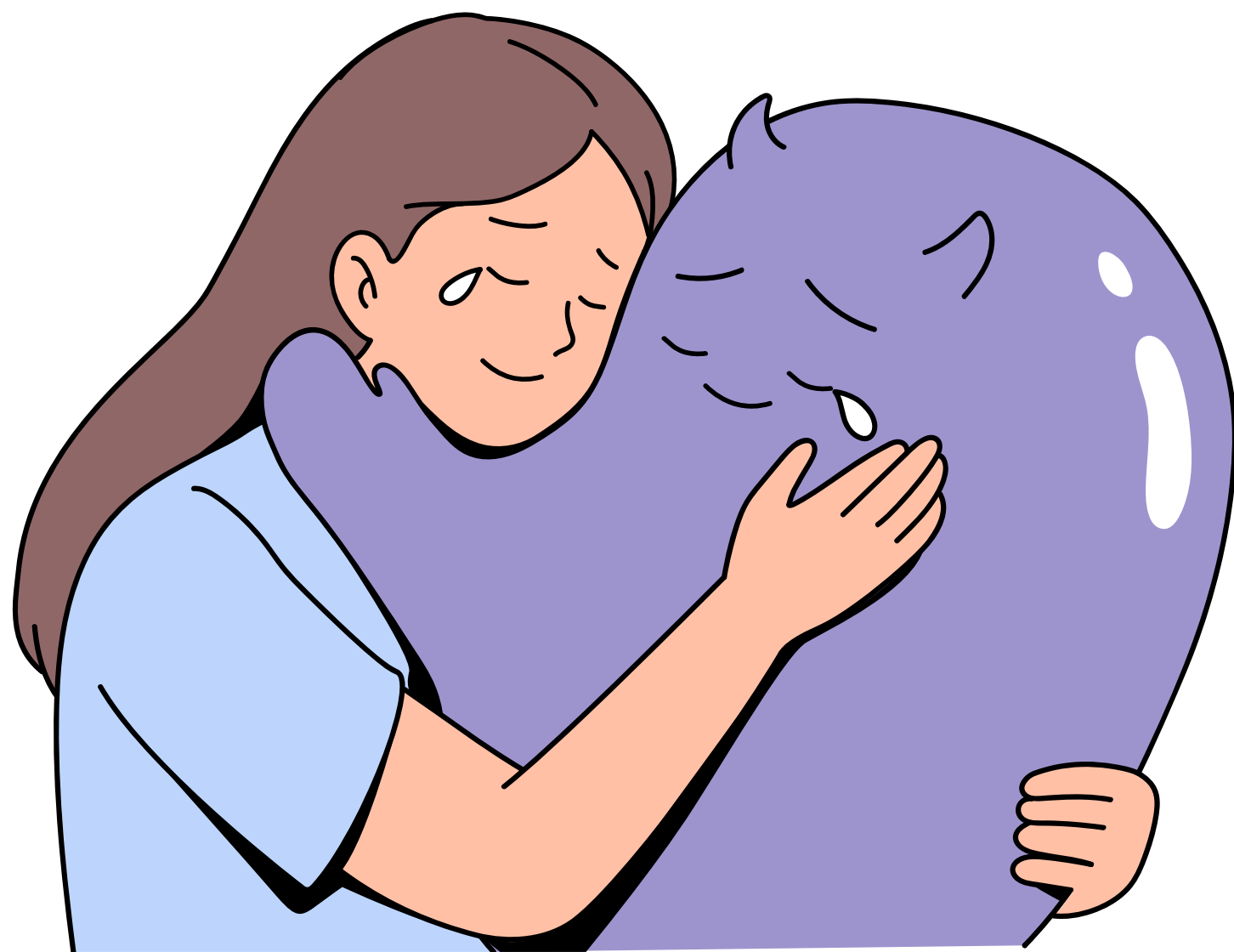
Dobrze, że
jesteś



Stawianie sobie celów
i planowanie może pomóc
w radzeniu sobie
z przeciwnościami losu
i stresem.

DZIĘKUJEMY!

Samorząd Uczniowski SP1



Kontakty w sprawie pomocy!

- 📍 W Szkole Podstawowej nr 1 w Goleniowie
psycholog szkolny p. Magdalena Bieniek
- 🌐 116111.pl lub 800121212.pl
- 🕒 całodobowo
- ☎️ 116111, 800121212

Bezpłatny anonimowy
TELEFON
i CZAT ZAUFANIA
800119119.pl

dla dzieci
i młodzieży
14.00 - 22.00



TOWARZYSTWO
PRZYJACIÓŁ DZIECI