ÖNSÉRTÉS

Önsértésnek nevezzük, amikor valaki szándékosan okoz kárt a saját testében (direkt módon önsértéssel: vágás, ütés, égetés, harapás; indirekt módon pl. túlevéssel, szerhasználattal). Az önsértés hátterében nincsenek mindig öngyilkossági gondolatok, ilyenkor sokkal inkább.

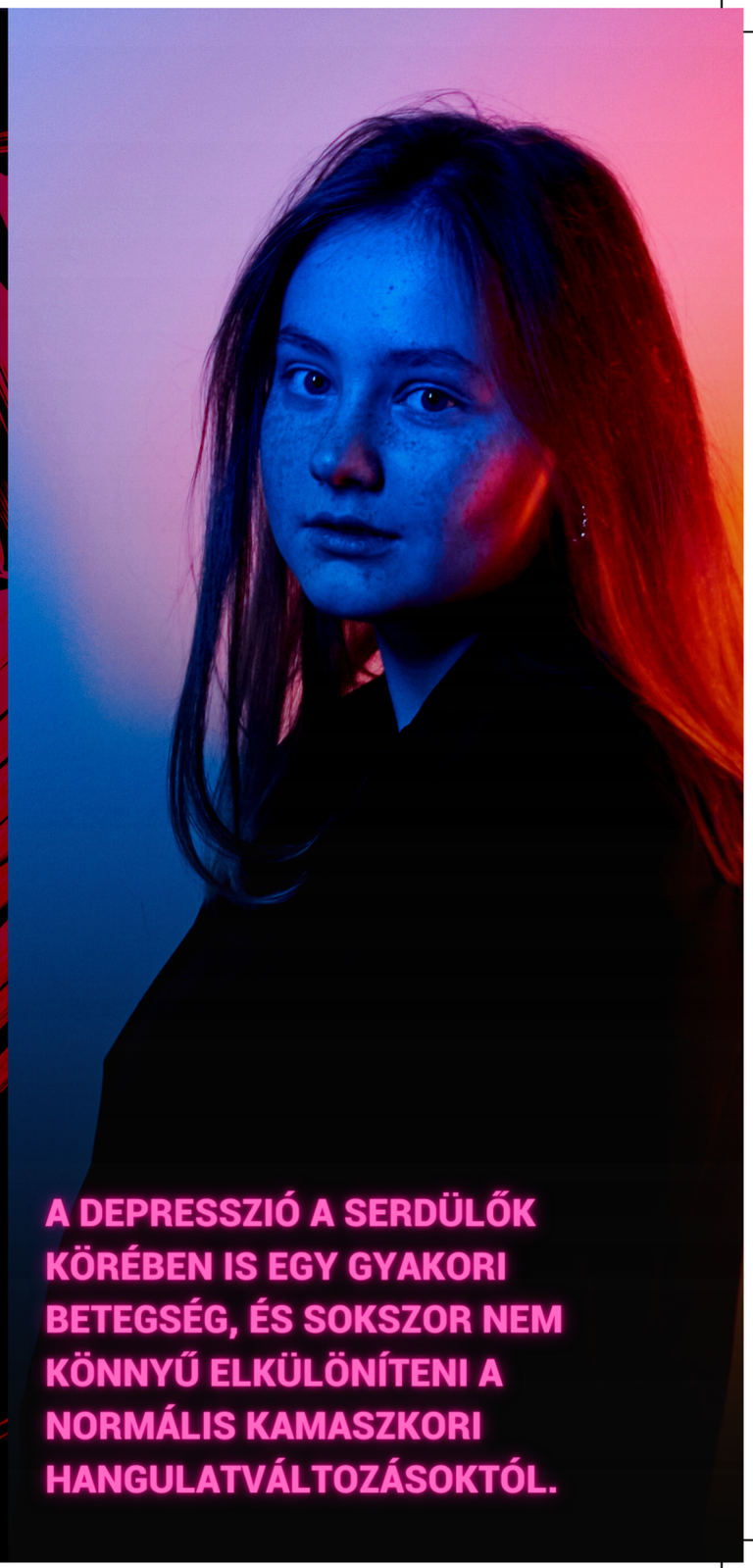
A depresszió a hangulat tartós, negatív irányú megváltozásával járó betegség, mely nem azonos az egyszerű szomorúsággal és a rossz közérzettel. Fontos feltétel, hogy legalább két hete meglegyen a fent említett tünetek közül legalább öt. Fontos, hogy a depressziót csak szakember diagnosztizálhatja!

úgy gondolja, azt reméli, így talán meg tud birkózni negatív hangulatával és érzéseivel, a testi fájdalom eltereli a figyelmét a lelki fájdalomról. Tudja, hogy ezzel nem tesz jót magának, de abban a pillanatban nem talál más módot arra, hogy megküzdjön az érzéseivel, vagy máshogy mutassa ki, mennyire fáj és nehéz.

NEM VAGY EGYEDÜL EZEKKEL AZ ÉRZÉSEKKEL, VAN, AKI SEGÍTENE NEKED!

HA MOSTANÁBAN VELED IS TÖRTÉNT HASONLÓ, FONTOS, HOGY:

- Ne tartsd titokban – ha senki sem tud róla, nem tudnak segíteni neked!
- Mondd el valakinek, akiben megbízol, egy barátnak, rokonnak vagy szakembernek!
- Keresd fel a háziorvost, de ugyanúgy elmondhatod az iskolapszichológusnak vagy a védőnőnek!
- Vedd fel a kapcsolatot az egyik segítő szervezettel a környékeden vagy a szórólapon felsorolt szervezetek valamelyikével!



A DEPRESSZIÓ A SERDÜLŐK KÖRÉBEN IS EGY GYAKORI BETEGSÉG, ÉS SOKSZOR NEM KÖNNYŰ ELKÜLÖNÍTENI A NORMÁLIS KAMASZKORI HANGULATVÁLTOZÁSOKTÓL.

HA LEGALÁBB KÉT HETE, A NAP LEGNAGYOBB RÉSZÉBEN

- fáradtnak és kimerültnek érzed magad,
- szomorú vagy és nincs kedved semmihez,
- rosszul alszol, reggel alig bírsz felkelni,
- már nem érdekelnek azok a dolgok, melyek eddig örömet okoztak,
- a tanulás sem megy úgy, mint korábban, mert nem tudsz odafigyelni,
- úgy érzed, hogy minden értelmetlen,
- azt szeretnéd, hogy hagyjon mindenki békén,
- sokszor ingerült vagy feszült vagy,
- megváltozott az étvágyad,

AKKOR LEHET, HOGY DEPRESSZIÓS VAGY!

Ha már több mint két hete folyamatosan érzel hasonló tüneteket, vagy a környezetedben többen jelzik, hogy nagyon megváltoztál, szólj valakinek! A szüleidnek, a testvérednek, egy barátodnak, egy tanárnak – vagy bárkinek, akiben megbízol.

FONTOS IDŐBEN FELISMERNI A DEPRESSZIÓ TÜNETEIT, HOGY ELKERÜLD A KÁROS KÖVETKEZMÉNYEIT!

HA ÖNGYILKOSSÁGGAL KAPCSOLATOS GONDOLATAID VANNAK, MINDENKÉPP SZÓLJ VALAKINEK A KÖRNYEZETEDBEN!

Ha nincs, akiben megbízol, vagy csak félsz elmondani, esetleg nem érzed, hogy meghallgatnak vagy segíteni tudnak, hívd fel a Kék Vonal ingyenes számát: 116-111, vagy a Lelki Elsősegély Telefonszolgálat ingyenes számát: 116-123.

Ha még nem tetted meg, érdemes felkeresni a háziorvosodat, az iskolapszichológust, a védőnőt vagy a legközelebbi gyermek és ifjúságpszichiátriai ellátóhelyet.

További hasznos információkat találsz a depresszióról, önsértésről:
www.ifightdepression.com/hu
További segítségkérési lehetőségeket ezen az oldalon találhatsz:
www.eaad.hu/help

KÉRJ SEGÍTSÉGET! NEM VAGY EGYEDÜL!

Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány

116-111

Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Országos Szövetsége (LESZ)

116-123

Telefonos érzelmi támogatás Kortalanul, időseknek, fiataloknak

+36 1 770 4788

Chaten, névtelenül is kérhetsz segítséget

callforhelp.hu/chat

Bethlen Gábor Alap · call for help callforhelp.hu · Emberi Erőforrások Minisztériuma · EAAD Best