

W okresie izolacji społecznej spowodowanej pandemią, prawie każdy z nas odczuwał obniżenie nastroju. Nadal obawiamy się o zdrowie bliskich, utrzymanie pracy czy widmo kolejnego lockdownu spędza nam sen z oczu. W czasie pandemii COVID-19 nasiliły się objawy depresji u dzieci i młodzieży. Widoczne jest również nadmierne korzystanie dzieci z internetu, telefonów komórkowych czy z komputerów, co prowadzi do uzależnień.

## JAKIE SYMPTOMY W ZACHOWANIU DZIECI MOGĄ ŚWIADCZYĆ JUŻ O UZALEŻNIENIU?

- nie rozstaje się z telefonem, wykonuje codzienne czynności z telefonem w rękę,
- często robi selfie i dzieli się nimi z innymi użytkownikami sieci,
- korzysta z telefonu w miejscach i sytuacjach, w których nie powinno się tego robić (np. podczas przechodzenia przez jezdnię),
- kłamie ile czasu spędza z telefonem czy przed internetem,
- wykazuje rozdrażnienie czy wręcz agresywne zachowanie z powodu ograniczenia możliwości korzystania z telefonu,
- zaniedbuje inne aktywności / zainteresowania na rzecz korzystania z telefonu,
- zapomina o jedzeniu posiłków, a nawet nie wychodzi do toalety,
- zamyka się w świecie wirtualnym, nie dąży do relacji z rówieśnikami w rzeczywistości,
- korzysta z Internetu mimo szkodliwych skutków, np. niewyspanie, zaniedbany wygląd, niewywiązywanie się ze swoich szkolnych czy rodzinnych obowiązków.

## NADMIERNE KORZYSTANIE Z TELEFONU, KOMPUTERA CZY OBECNOŚĆ DZIECKA W SIECI, MOŻE PROWADZIĆ DO DEPRESJI!

Oznaki depresji u dzieci – co powinno nas zaniepokoić?

- smutek, płacliwość, przygnębienie,
- łatwe wpadanie w złość lub rozpacz,
- buntownicze zachowanie, nieprzestrzeganie zasad, zachowania agresywne lub autoagresywne,
- apatia, utrata zdolności do cieszenia się z rzeczy, które wcześniej sprawiały radość,
- pesymistyczne myślenie – „wszystko jest bez sensu”, „nic mi się nie uda” itp.,
- ograniczenie kontaktu z rówieśnikami,
- nadmierna wrażliwość na krytykę,
- wewnętrzne napięcie i lęk, przy których nie da się określić przyczyny,
- problemy z koncentracją i zapamiętywaniem,
- pobudzenie psychoruchowe, wynikające z napięcia, np. skubanie ubrań, paznokci.



# Gdzie szukać pomocy, jeśli podejrzewasz, że Twoje dziecko/wychowanek popadł w uzależnienie lub ma depresję?

1. Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Niemodlinie  
49 -100 Niemodlin, ul. Wojska Polskiego 5, tel. 77 460 63 63  
e-mail: pppniemodlin@o2.pl

2. Centrum Wsparcia Psychologicznego (CWP)  
45-758 Opole, ul. Próżkowska 76, budynek nr 1, pokój nr 13 (parter)  
tel. 77 449-82-11  
e-mail: wsparcie@po.edu.pl

3. Ośrodek Interwencji Kryzysowej  
45–052 Opole, ul. Małopolska 20a, tel. 77 455 63 90-91  
dyżur interwencyjny – tel. 77 455 63 92  
e-mail: oik@mopr.opole.pl

4. Katolicka Poradnia Rodzinna w Opolu  
45-020 Opole, Plac Katedralny 4, tel. 77 442 55 50  
e-mail: poradnia@dfoz.pl

5. Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia  
45–315 Opole, ul. Głogowska 25 B, tel. 77 455 25 35

6. Centrum Terapii i Psychoedukacji  
45-222 Opole, ul. Oleska 97H / 1A, tel. 602 673 562  
w nagłych wypadkach poza godzinami rejestracji – tel. 602 635 500

## TELEFONY ZAUFANIA – WAŻNE STRONY:

Antydepresyjny Telefon Zaufania: <https://stopdepresji.pl/>

Pomoc w kryzysie psychicznym: <https://forumprzeciwdepresji.pl/wazne-telefony-antydepresyjne>

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia":

<https://www.niebieskalinia.org/ogolnopolskie-pogotowie-dla-ofiar-przemocy>

Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki: <https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=8276205>



Projekt „JESTEŚMY WAŻNI!” realizowany przez Stowarzyszenie Droga Do Celu z siedzibą w Opolu, we współpracy z Gminą Dąbrowa oraz PSP Narok, PSP Dąbrowa oraz PSP Chrościna Opolska.

Projekt finansowany jest w ramach Programu „Fundusz pomocowy dla organizacji pozarządowych oraz inicjatyw obywatelskich 2020”, utworzonego przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności, realizowanego przez Fundację Edukacja dla Demokracji.