

# EUROPSKI DAN BORBE PROTIV DEPRESIJE

1. LISTOPADA



Depresija je ozbiljan psihički poremećaj koji nepovoljno utječe na osjećaje, razmišljanje i ponašanje čovjeka.

*Neki od simptoma depresije mogu biti:*



manjak energije



suicidalne misli



osjećaj tuge i nezadovoljstva



socijalna izolacija



nesanica ili prevelika potreba za snom



manjak apetita ili povećan apetit



manjak koncentracije



osjećaj krivnje



## JESTE LI ZNALI?



na globalnoj razini s dijagnosticiranim mentalnim poremećajem živi više od 1 od 7 adolescenata u dobi od 10 do 19 godina



S ulaskom u treću godinu pandemije COVID-19, mentalno zdravlje i dobrobit djece i mladih i dalje je itekako ugroženo, u prosjeku 1 od 5 mladih izjavilo je da se često osjeća depresivno ili ima slab interes za obavljanje raznih aktivnosti..

## 2.

U Europi je samoubojstvo drugi najčešći uzrok smrti među mladima u dobnoj skupini od 10 do 19 godina

## U TU SVRHU..

**SSŠ Blaž Jurjev Trogir**  
i  
**Srednja škola Ivana Lucića Trogir**

udružuju svoje snage i aktivno pridonose borbi protiv depresije.

## TRKOM PROTIV DEPRESIJE

nastojimo osvijestiti ovaj vodeći javnozdravstveni problem među našim učenicima, ali i građanima grada Trogira.

**Pridružite nam se na rivi 30. rujna u 18 sati!**

Ovom prilikom želimo zahvaliti:

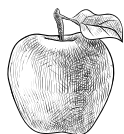
GRAFIČKE I PRINT USLUGE - LASERSKA OBRADA  
**GENERAL STUDIO**  
centar usluga  
www.generalstudio.hr

Zajednica sportova  
Grada Trogira

# Kako si pomoći?



Fizička aktivnost



Zdrava prehrana



Dovoljno sna



Druženje i podrška

Iako je uobičajeno da se ponekad u životu osjećamo potišteno i tužno, ako navedeni simptomi traju duže od dva tjedna, potrebno je **potražiti stručnu pomoć**.

Ne uzimajte svoje mentalno zdravlje „zdravo za gotovo“. Puno je stvari koje možemo učiniti kako bismo ga održali i/ili poboljšali.

## ...IZ USTA ADOLESCENATA KOJI PATE OD DEPRESIJE

*Žao mi je što uvijek sve pokorim...*

*Izgledam odvratno*

*Da barem poginem u prometnoj*

*Dođe mi da sve porazbijam*

*Više ne znam ni što osjećam*

*Nikome nije stalo do mene*

# Dobre vijesti!

Iako je depresija teško i ozbiljno stanje za mladu osobu i njezinu obitelj, depresiju je moguće pobijediti!!!

Depresivne osobe se mogu oporaviti i nastaviti normalan život, često osnažene iskustvom kroz koje su prošle.



Ako osjećaš da si depresivan/na, podijeli to s roditeljem ili drugom odraslom osobom od povjerenja. Oni ti mogu pomoći u primjeni vještina za prevladavanje depresije ili potražiti stručnu pomoć.

### Kome se još možeš obratiti za pomoć?

- **Svom školskom psihologu**
- **U Savjetovalište za promicanje mentalnog zdravlja**  
HZJZ 01/4863 363 ili e-mail  
savjetovalista@hzjz.hr
- **U Centar za krizna stanja i prevenciju suicida KBC Zagreb**  
01/ 2376 470  
od 0 do 24 sat