



## MATERIAL DESTINAT ADOLESCENȚILOR

**Campania Promovarea Sănătății Mintale**  
**„Nu lăsa depresia să-ți controleze viața! Sănătatea ta mintală contează!”**  
**Februarie 2024**

### FII ATENT LA URMĂTOARELE SEMNE:

- Sentimente copleșitoare de tristețe, singurătate, izolare, lipsă de speranță, disperare sau furie,
- Pierderea interesului, a plăcerii pentru activitățile favorite,
- Izolare socială,
- Lipsa poftei de mâncare sau poftă de mâncare crescută,
- Insomnie sau tendința de a dormi mai mult ca de obicei,
- Dificultăți de concentrare și energie scăzută,
- Iritabilitate, reacții agresive,
- Stimă de sine scăzută,
- Comportamente deviante (fugă de acasă, consum de alcool, droguri, debut precoce al vieții sexuale, practicarea sexului neprotejat cu persoane cunoscute sau necunoscute),
- Utilizarea excesivă a internetului și a rețelelor de socializare,
- Dureri fizice care nu pot fi explicate de nicio afecțiune medicală,
- Gânduri sau comportament suicidar.

### CE POȚI FACE DACĂ RECUNOȘTI ACESTE SEMNE LA TINE SAU LA PRIETENI DE-AI TĂI:

- **Vorbește cu cineva despre ceea ce simți!** Discută sentimentele tale cu persoane în care ai încredere, prieteni apropiați, membri ai familiei.
- **Caută ajutor profesional!** Apelează la consilierul din școala ta! Discută cu medicul de familie! Poți beneficia de ședințe gratuite de consiliere psihologică/psihoterapie în baza unui simplu bilet de trimitere. De asemenea, există programe on-line de terapie și monitorizare a depresiei (<https://www.depreter.ro/terapia-depresiei-depreter/>).
- **Implică-te în activități plăcute!** Chiar dacă nu simți dorința de a te implica în activități, încercarea de a face lucruri care în mod normal îți aduc bucurie poate contribui la îmbunătățirea stării tale de spirit.



- **Mănâncă sănătos și practică un sport!** Alimentația adecvată și activitatea fizică pot avea un impact pozitiv asupra stării de spirit și a nivelului de energie. Practicarea cu regularitate a sportului duce la creșterea în organism a nivelului de endorfine. Endorfinele sunt considerate hormonii fericirii pentru că ameliorează stările de anxietate, tensiunea nervoasă, depresia.
- **Stabilește rutine!** Creează o rutină zilnică stabilă, care să includă ore regulate de somn și activități planificate. Acest lucru poate aduce o anumită structură și predictibilitate în viața ta.
- **Evită izolarea socială!** Încearcă să te implicii în activități sociale, chiar dacă simți inițial rezistență. Menținerea unor legături sociale poate fi benefică pentru starea ta de bine.
- **Ai grijă de tine!** Acordă-ți timp pentru relaxare și autoîngrijire. Practicarea tehnicii de relaxare, meditația sau alte activități care te ajută să te eliberezi de stres pot fi utile.
- **Gândește-te la siguranța ta!** Dacă simți că gândurile tale devin periculoase sau ai tendințe suicidare, este esențial să cauți ajutor imediat. Poți suna la linia telefonică de sprijin pentru suicid, disponibilă la numărul de telefon **0800 801 200** – **Platforma Antisucid a Alianței Române de Prevenire a Suicidului**, sau adresează-te unui profesionist în sănătatea mintală.
- **Evită consumul de alcool și substanțe interzise!** Adolescenții pot consuma alcool sau droguri pentru a-și „automedica” depresia. Din păcate, abuzul de substanțe nocive nu face decât să înrăutățească lucrurile.
- **Redu timpul petrecut în fața ecranelor!** Adolescenții depresivi se refugiază în mediul on-line, crezând că în acest mod, scapă de problemele lor, dar utilizarea excesivă a internetului și a rețelelor de socializare nu face decât să le sporească izolarea și să le adâncească depresia.
- **Încearcă să te concentrezi pe ceea ce este pozitiv!** Cultivarea unei atitudini pozitive poate contribui la dezvoltarea rezilienței, adică capacitatea de a face față și de a depăși provocările cu mai multă ușurință, dar și la o creștere a energiei și motivației.
- **Bucură-te pentru realizările tale, oricât de mici ar fi!** Experiența bucuriei în urma realizărilor noastre schimbă imediat starea de spirit, ne face să ne simțim valoroși, capabili, crescând motivația pentru atingerea altor obiective, iar această motivație poate contracara sentimentele de apatie și lipsă de interes asociate cu depresia.