**Depresja w czasie nauki zdalnej**

Drodzy rodzice i uczniowie!

Dzisiaj chciałabym zwrócić uwagę na temat depresji. W ostatnim czasie w mediach, także społecznościowych często pojawiają się informacje na jej temat.

Czas nauki zdalnej niesie ze sobą niebezpieczeństwo rozwoju stanów depresyjnych. Co może wpływać na rozwój jej rozwój?

* izolacja, rzadki kontakt na żywo z przyjaciółmi;
* ograniczenie aktywności, trudna do zniesienia rutyna i powtarzalność każdego dnia;
* niepewność co do czasu trwania nauki zdalnej – myślenie “czy wszystko będzie kiedyś normalnie?”;
* dostęp do różnych treści w Internecie i nadużywanie gier komputerowych;
* trudności w przerobieniu materiału samodzielnie i niechęć do proszenia o pomoc innych (z różnych powodów, np.: obawa przed skrytykowaniem, wyśmianiem) – jeśli w szkole pojawiały się kłopoty z nauką, obecnie mogą jeszcze się pogłębiać.

To tylko kilka czynników ryzyka. Jeśli nie zajmiemy się odpowiednio dziećmi, może to stać się potencjalnym źródłem reakcji depresyjnej młodego człowieka.

Drodzy Rodzice, przyglądajcie się uważnie Waszym pociechom, obserwujcie je, słuchajcie co do Was mówią.

Drodzy Uczniowie, jeśli zauważycie u siebie lub kolegi/koleżanki utrzymujące się przygnębienie/smutek, drażliwość, niechęć do kontaktów społecznych, znaczny spadek aktywności społecznej np. na czatach, portalach społecznościowych, koniecznie porozmawiajcie o tym z zaufanym dorosłym.

JEŚLI COŚ NIEPOKOI CIĘ W ZACHOWANIU DZIECKA/RÓWIEŚNIKA KONIECZNIE SIĘ TYM ZAINTERESUJ!

RODZICUJ PAMIĘTAJ, ŻE W SYTUACJI NIEPOKOJĄCEGO ZACHOWANIA U TWOJEGO DZIECKA KONIECZNIE SKONTAKTUJ SIĘ ZE SPECJALISTĄ – PSYCHOLOGIEM/ PSYCHIATRĄ LUB LEKARZEM RODZINNYM.

Dodatkowo zamieszczam na stronie infografikę znalezioną w sieci, która pokazuje na co szczególnie warto zwrócić uwagę