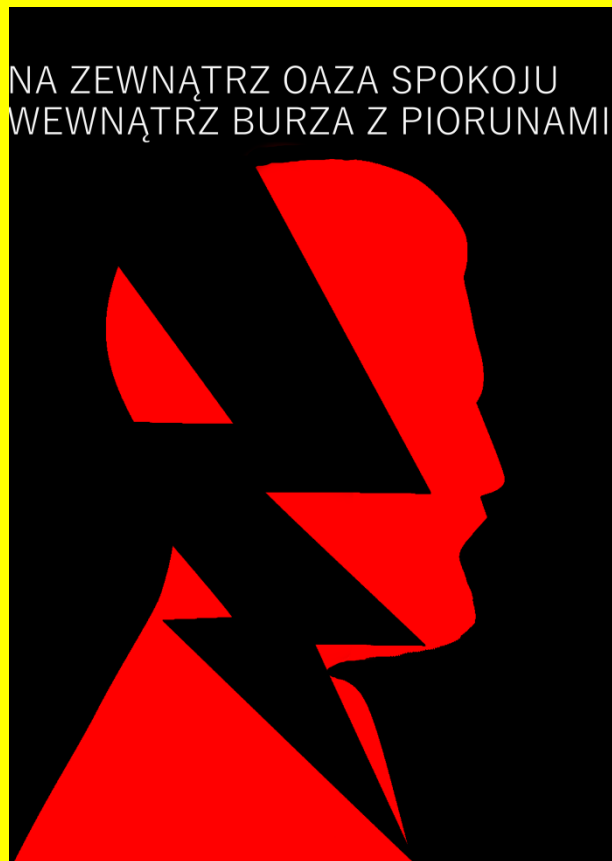


W kwietniu odbył się konkurs na plakat „**Depresja – porozmawiajmy o niej**”. Łącznie na konkurs wpłynęły 33 prace. Jury w składzie: Lucyna Gawrych, Maria Radoń – Kowalska, Szymon Nowicki wyłoniło zwycięzców:

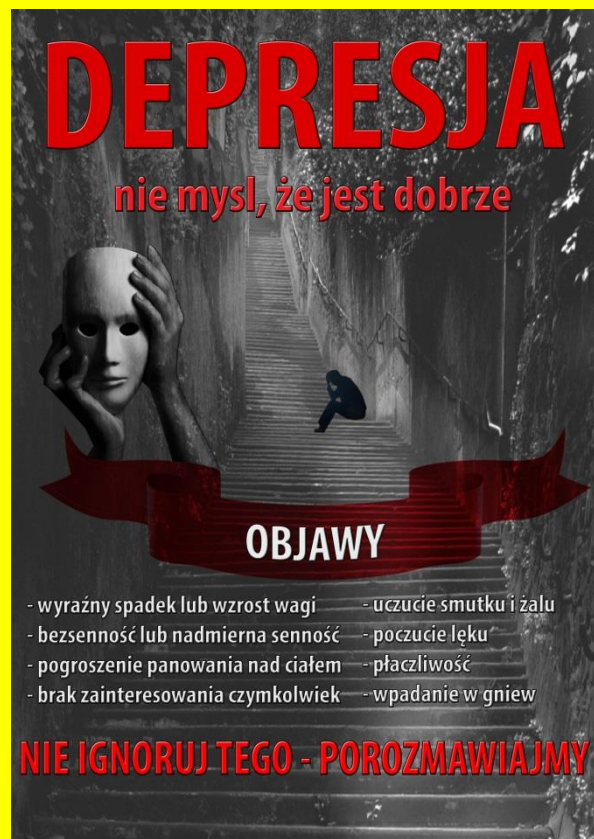
1 miejsce Sebastian Deręgowski kl. 3Ti



2 miejsce Adam Chojnacki kl. 3Ti



3 miejsce Magdalena Będziewska kl.3Ti

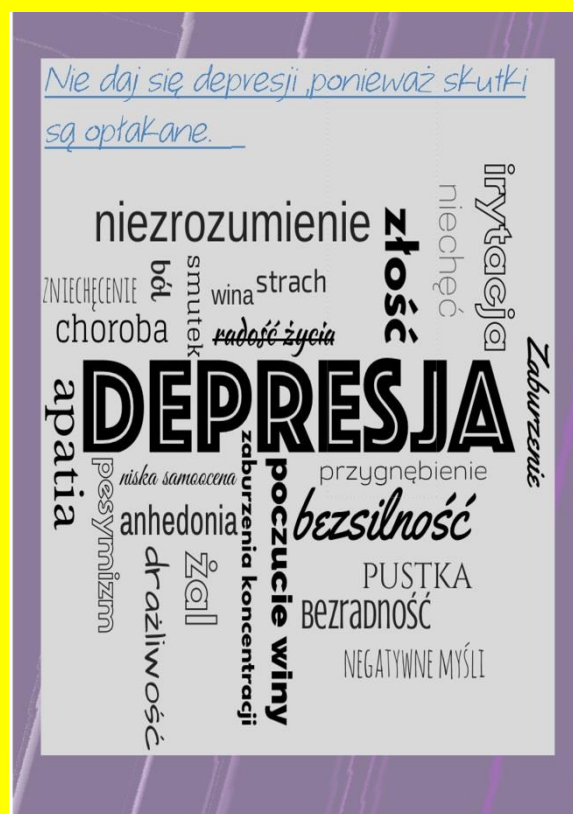


Pozostałe prace konkursowe:

Adriana Sasiadek kl. 2Ti



Aleksander Muszyński kl. 2Ti



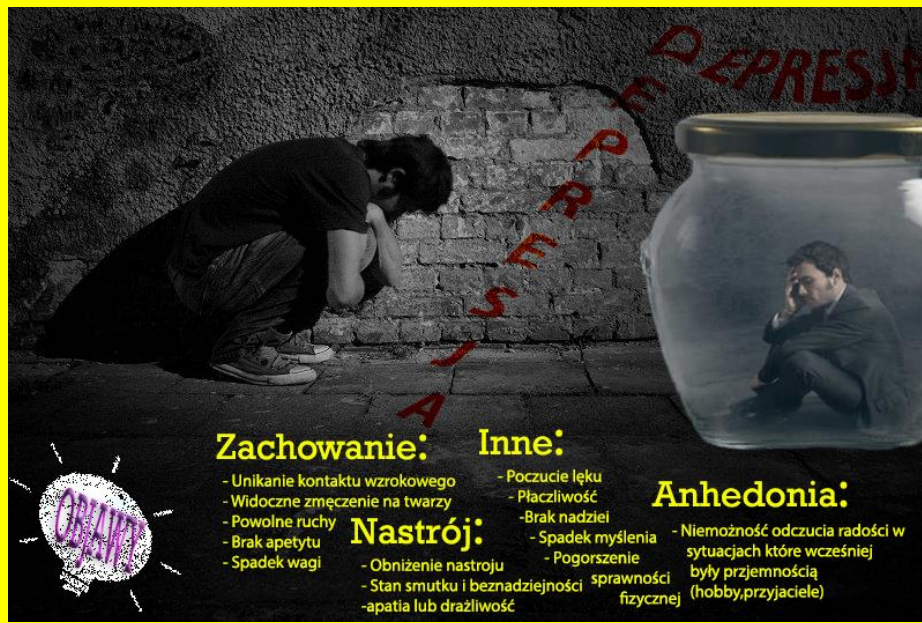
Anita Maciejewska kl.1Tc



Anna Urban kl. 3Ti



Bartosz Durczyński kl. 3Ti



Zachowanie:

- Unikanie kontaktu wzrokowego
- Widoczne zmęczenie na twarzy
- Powolne ruchy
- Brak apetytu
- Spadek wagi

Inne:

- Poczucie lęku
- Płaczliwość
- Brak nadziei
- Spadek myślenia
- Pogorszenie sprawności fizycznej

Anhedonia:

- Niemożność odczucia radości w sytuacjach które wcześniej były przyjemnością (hobby, przyjaciele)

Nastój:

- Obniżenie nastroju
- Stan smutku i beznadziejności
- apatia lub drażliwość

Jacek Feliniak kl. 2Ti



Jakub Rychlewski kl. 3Ti



Jan Derengowski kl. 1Tc




Patryk Kałużny kl.3Ti

Depresja

Warto rozmawiać o niej

Depresja: objawy

1. brak radości (anhedonia)
2. brak energii (anergia)
3. negatywna własna ocena
4. poczucie winy
5. myśli i zachowania samobójcze
6. niesprawność intelektualna
7. zaburzenie aktywności
8. zaburzenia snu
9. zaburzenia apetytu i masy ciała



The illustration shows a cartoon character with a sad expression, slumped over with a purple thought bubble above their head. To the right, there is a dark silhouette of a person sitting on the ground, hunched over in a similar posture of despair.

Kamil Markiewicz kl.2Ti

Osoby cierpiące na depresję nie chcą udać się do specjalisty



Nie wstydź się, porozmawiaj i pokonaj depresję

The image features a silhouette of a person sitting on a wooden bench, looking down with their hand to their face in a gesture of distress. The background is a dark, overcast sky. The text is written in a white, italicized font.

Kamil Hankiewicz kl.2Ti



Klaudia Kostrzevska kl. 2Ti



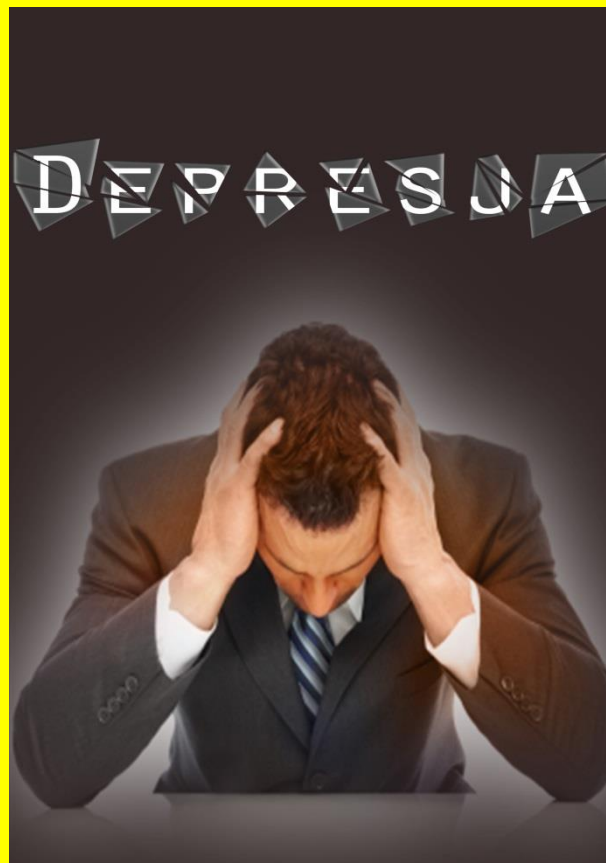
Krzysztof Okupniarek kl.3Ti



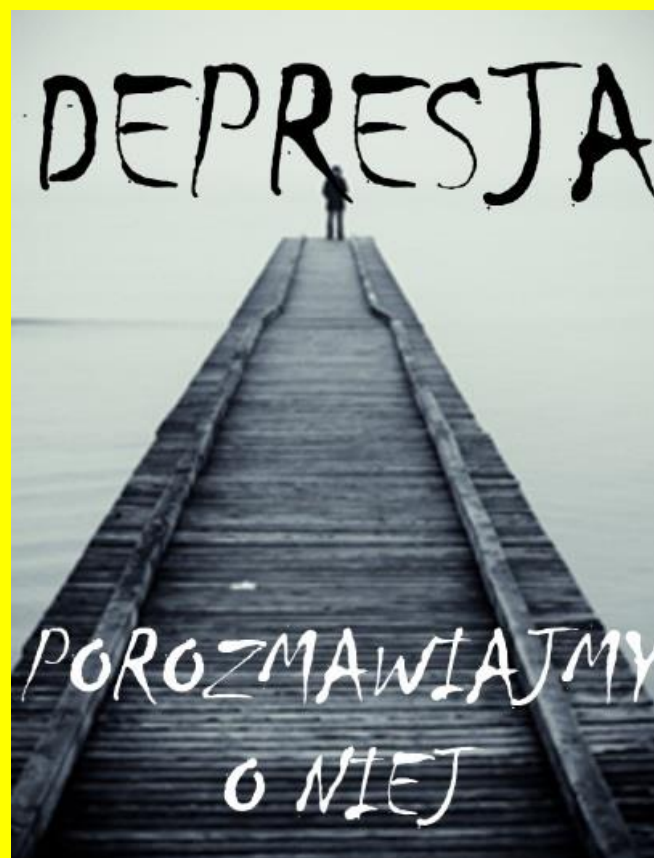
Krzysztof Zabłocki kl.3Ti



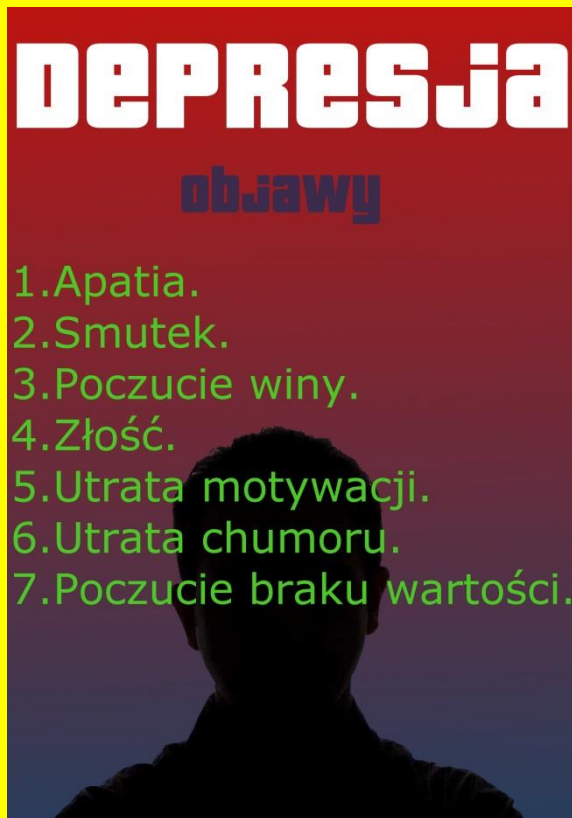
Maciej Maciejewski kl. 3Ti



Marcel Kubiak kl. 1Tc



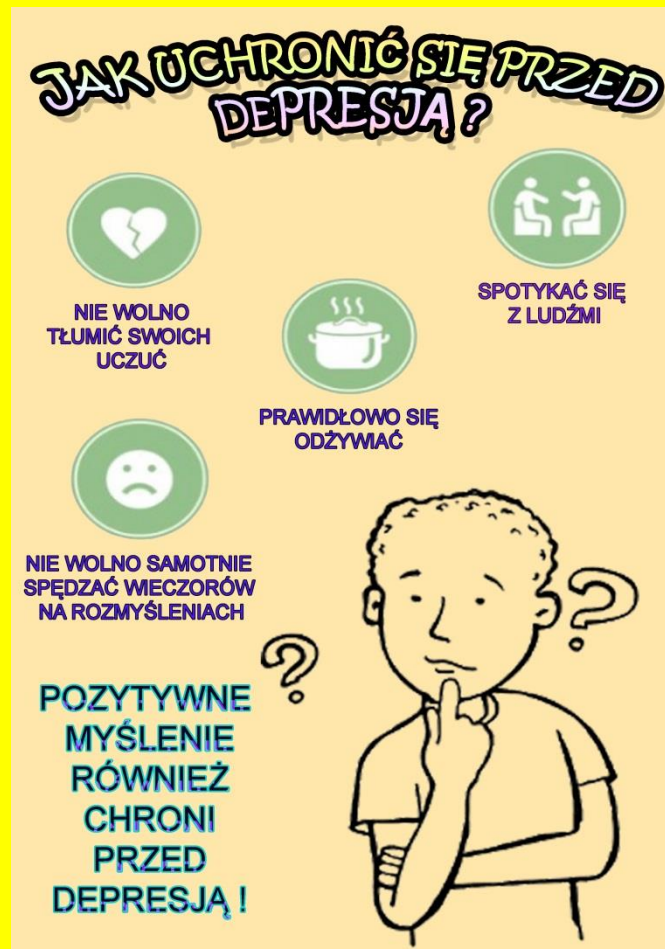
Marcin Marszałek kl. 2Ti



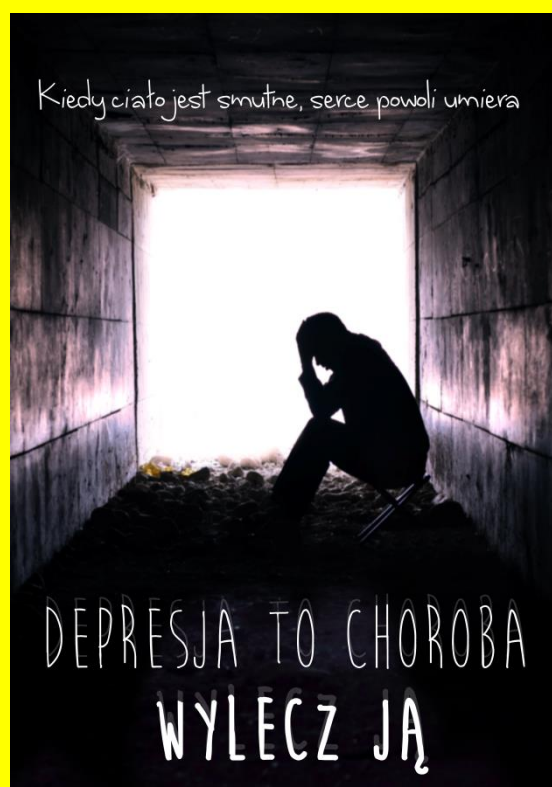
Michał Dobrzykowski kl. 2Ti



Paulina Zamaiara kl. 3Ti



Piotr Adamczyk kl. 2Ti



Radostaw Czerniak kl. 2Ti

Depresja



Tak to mniej więcej wygląda.

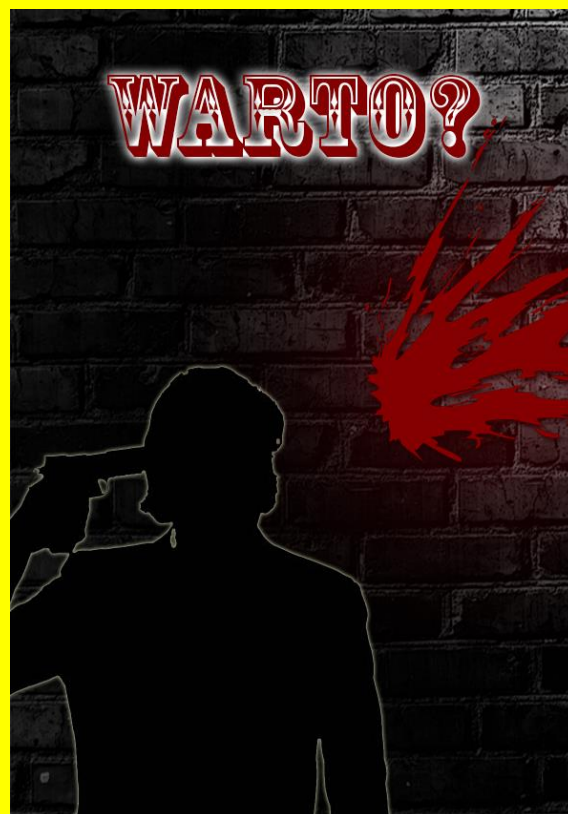
Ale chyba nie chcesz tak skończyć... prawda?



"Powiesił się mój przyjaciel,
zarzucił linkę na drzewie, ciężko mówić o stracie, czemu to zrobił nikt
nie wie..."

Nie unikaj rozmowy. Porozmawiaj z kimś a na pewno uzyskasz pomoc!

Rafał Warzych kl. 3Ti



Sebastian Klocek kl. 3Ti



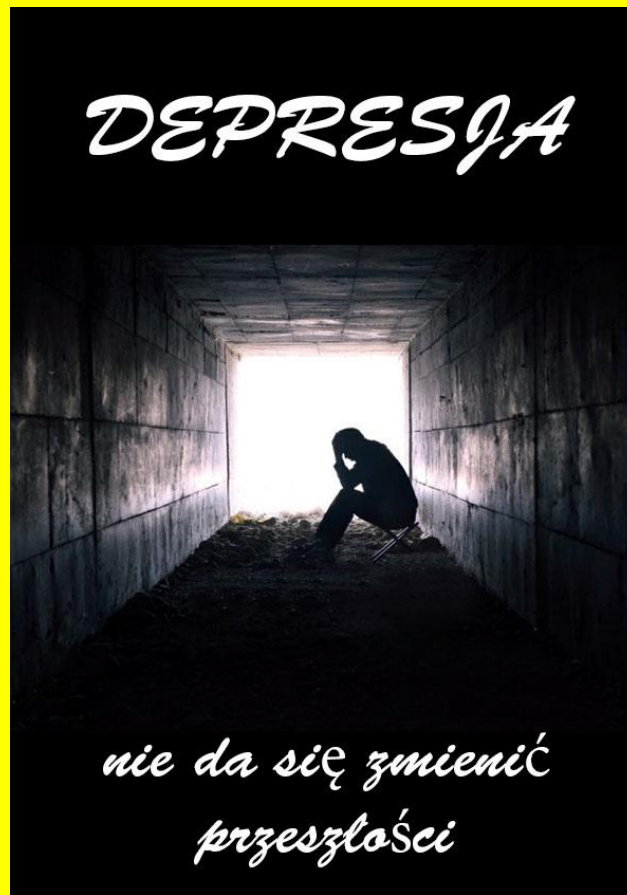
Sonia Wojtkowiak kl. 2Ti

Mówisz **DEPRESJA**,
ale czym jest naprawdę?

Pustka wewnętrzna
Osamotnienie Brak nadziei Gniew
Desperacja Bezsilność Poczucie winy
Złość Niemoc **Smutek** Brak wiary
Nuda Samotność Izolacja Śmierć
Chłód Niepokój Rozpacz Lęk
Mroczność Zagubienie

Jeśli zauważysz kogoś
cierpiącego na depresję,
porozmawiaj z nimi o tym.
Nie czekaj na spowiedź.
Pomóż nim będzie za późno...

Martyna Staszak kl. 2Ti



Szymon Mirzejewski kl. 3Ti



Dawid Witkowski kl. 3Ti



Adrian Zych kl. 1Tc

