

Zagrożenia dla zdrowia psychicznego

Poniżej znajduje się lista i krótki opis najczęstszych problemów, które dotyczą młodzież na całym świecie. Tak, nie jesteś sam. Dobra wiadomość jest też taka, że wszystkie te trudności możesz pokonać, tylko zgłoś się po pomoc.

1. DEPRESJA

Utrzymujący się obniżony nastrój i poczucie bezsensu.

2. UZALEŻNIENIA

Utrata kontroli nad spożywaniem szkodliwych substancji (alkohol, narkotyki) lub nad czynnością (gry na komputerze).

3. ZABURZENIA ODŻYWIANIA

Obsesyjnie skupienie się na swoim wyglądzie i utrzymaniu masy ciała, nieustanne poczucie, że waży się za dużo. Lęk przed przybraniem na wadze. Może to skutkować niedojadaniem i problemami ze zdrowiem.

4. ZABURZENIA LĘKOWE

Może być to poczucie zagrożenia i lęku towarzyszące na każdym kroku i utrudniające jakiekolwiek działanie. Może to być paraliżujący lęk przez konkretną sytuacją: np. wystąpieniem publicznym.

**TO NIE JEST TAK, ŻE TO WSZYSTKO NA PEWNO
CIĘ DOTYCZY. JEDAK MOŻE. A MOŻE TO
DOTYCZY KOGOŚ Z TWOJEGO OTOCZENIA?
KOLEŻANKĘ? KOLEGĘ? PRZYJDŹ, PODGADAMY -
PSYCHOLOG SZKOLNY.**