



Młodzieżowa depresja

Spis treści

Objawy depresji młodzieżowej _____	3
Specyfika problemów psychoemocjonalnych przeżywanych przez młodzież _____	4
Motywacja do działania _____	7
Mechanizm „błędnego koła” _____	8
Objawy psychoemocjonalne jako błędny sposób adaptacji _____	9
Pomoc nastolatkom w rozwiązywaniu kryzysu wieku dojrzewania _____	9
Rodzina _____	9
Szkoła _____	10
Pomoc specjalistyczna – psychoterapia i farmakoterapia _____	11
Jak pomóc samemu sobie _____	11
Placówki pomocowe w województwie lubelskim _____	13



Objawy depresji młodzieżowej

Każdy z nas doświadcza uczucia przygnębienia i smutku. To naturalna reakcja na takie wydarzenia, które nas spotykają, chociaż wolelibyśmy, żeby nas ominęły. Czasem przeżywamy smutek chociaż nie potrafimy zidentyfikować jego przyczyny. Najczęściej radzimy sobie samodzielnie – przezwyciężając „na bieżąco” trudności. Obniżenie nastroju staje się niepokojące dopiero wtedy, kiedy nie mija a jego intensywność zaczyna przeszkadzać. Ta intensywność i długotrwałość powoduje, że zaczynamy identyfikować obniżony nastrój jako depresję. Chronicznie obniżonemu nastrojowi może towarzyszyć szereg innych objawów:

- rozdrażnienie, irytacja
- uczucie przemęczenia
- złe samopoczucie
- apatia, niezdolność, niechęć do aktywności (lub nadaktywność, niepokój ruchowy)
- kłopoty z koncentracją
- niemożność podejmowania decyzji
- unikanie kontaktu z innymi ludźmi
- brak apetytu (lub przejadanie się)
- kłopoty ze snem
- brak zainteresowania seksem
- brak wiary w siebie
- poczucie bezużyteczności
- poczucie winy
- myśli samobójcze



Depresja jest jednym z wielu możliwych problemów emocjonalnych przeżywanych przez młodzież. W niniejszym opracowaniu jest mowa o depresji w szerszej perspektywie opisującej wybrane emocjonalne trudności wieku dorastania i sposoby reagowania na nie przez nastolatków.



Specyfika problemów psychoemocjonalnych przeżywanych przez młodzież

Badania pokazują, że ponad 40% nastolatków przeżywa problemy emocjonalne. Wynika to z tego, że okres dojrzewania (adolescencji) jest kryzysową fazą w życiu jednostki. Kryzys polega na załamaniu się wypracowanych wcześniej i skutecznych dotychczas sposobów zaspokajania własnych potrzeb i radzenia sobie w środowisku społecznym. Dotychczasowa adaptacja załamuje się pod wpływem intensywnych i gwałtownych zmian, jakim podlega nastolatek.

Wg psychoanalityczki Françoise Dolto – „ostatni rozdział dzieciństwa (wiek dojrzewania) odgrywa równie istotną rolę co narodziny. Nastolatek przechodzi przez okres przejściowy, o którym sam nic nie wie, a dla dorosłych jest wielkim znakiem zapytania”¹.

Zmiany zachodzą na co najmniej trzech podstawowych dla jednostki płaszczyznach.

Pierwsza – biologiczna – w obrębie której ujawnia się nowa jakość natury fizjologicznej, prowadząca w konsekwencji do dojrzałości płciowej. Rozwój fizjologiczny powoduje konieczność podjęcia wyznaczonej przez naturę roli mężczyzny lub kobiety, samookreślenia się w obrębie własnej płci.

Na drugiej płaszczyźnie – rodzinnej – dochodzi do rozdzwieniu między oczekiwaniami nastolatka a oczekiwaniami rodziców. Pojawia się konflikt:

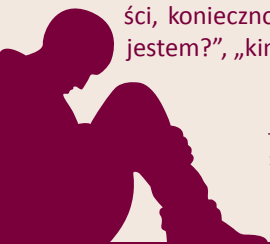
- albo między nastolatkiem broniącym statusu dziecka a dynamicznie zmieniającymi się oczekiwaniami bliskiego otoczenia, pragnącego widzieć w nastolatku coraz bardziej samodzielny dorosły,
- albo między nastolatkiem prącym do niezależnej samodzielności a najbliższym otoczeniem blokującym jego aktywność i próbującym zachować status quo.

Równocześnie w okresie dorastania występuje wyraźna tendencja zmniejszania się roli rodziny jako głównego źródła oparcia na rzecz rosnącego znaczenia grupy rówieśniczej.

Trzecia płaszczyzna – społeczna – to konieczność nowego samookreślenia się w szerszym kontekście społecznym. Wejście na poziom szkoły ponadpodstawowej a następnie ponadgimnazjalnej zmusza do zaadaptowania się w rzeczywistości nowej szkoły i nowej grupy rówieśniczej, a także – najczęściej po raz pierwszy w życiu – do myślenia o sobie w perspektywie podjęcia nowych ról społecznych, w tym zwłaszcza zdefiniowania roli zawodowej w gwałtownie przybliżającej się dorosłości.

Konsekwencją tych zmian jest nieuchronny dla okresu adolescencji kryzys tożsamości, konieczność odpowiedzenia sobie od początku na podstawowe pytania: „kim jestem?”, „kim są inni ludzie?”, „czym jest świat, który mnie otacza?”.

¹ F. Dolto, *Nastolatki*, W.A.B., Warszawa 1995.





Odpowiedzią młodego człowieka na utratę podstawowych wyznaczników konstytuujących jego dotychczasową egzystencję jest jeden z dwóch typów reakcji:

- mobilizacja, umożliwiająca podjęcie działań mających na celu przezwycięzenie stanu kryzysu,
- destabilizacja emocjonalna, często dezintegracja i pojawienie się zaburzeń w funkcjonowaniu psychoemocjonalnym.

W pierwszym przypadku nastolatek traktuje kryzys jak wyzwanie – zadanie do wykonania, w drugim – rozpoznaje kryzys jako zagrożenie, co wiąże się z przeżywaniem silnego napięcia i poczuciem nieradzenia sobie z rzeczywistością.

Kłopoty młodego człowieka związane z kryzysem wieku dojrzewania może pogłębić doświadczanie przez niego dodatkowych trudności, takich jak:

- problemy w rodzinie – kłótnie rodziców, rozwód, separacja, przemoc, uzależnienie rodzica, problemy ekonomiczne, brak pracy,
- problemy w relacjach rówieśniczych lub partnerskich – odsunięcie się przyjaciela, dziewczyny /chłopaka, odrzucenie przez grupę rówieśniczą,
- problemy w funkcjonowaniu w roli ucznia – konflikty z nauczycielami, nieradzenie sobie z nauką.



Niemożność poradzenia sobie z kryzysem i przeżywanymi kłopotami stanowi dla młodego człowieka silnie stresową sytuację powodującą wejście przez niego w stan chronicznego napięcia emocjonalnego. Może to prowadzić do różnych objawów z kręgu psychopatologii, takich jak depresja, nerwice lub psychozy, albo do patologii społecznej (zachowania antysocjalne, nadużywanie alkoholu, wejście na drogę uzależnienia od narkotyków).

Ryc. 2. Alternatywne reakcje na kryzys wieku dojrzewania

Reakcja na kryzys

konstrukcyjna/adaptacyjna

spostrzeżenie kryzysu jako wyzwania

mobilizacja

aktywność zadaniowa,
rozwiązywanie problemów

reintegracja, adaptacja
do nowej sytuacji

destrukcyjna/dezintegracyjna

spostrzeżenie kryzysu jako zagrożenia

wejście w permanentne
napięcie emocjonalne

destabilizacja emocjonalna,
dezintegracja, zaburzenia emocjonalne

depresja, nerwice lub psychozy,
zachowania antysocjalne,
nadużywanie alkoholu,
wejście na drogę uzależnienia
od narkotyków



Motywacja do działania

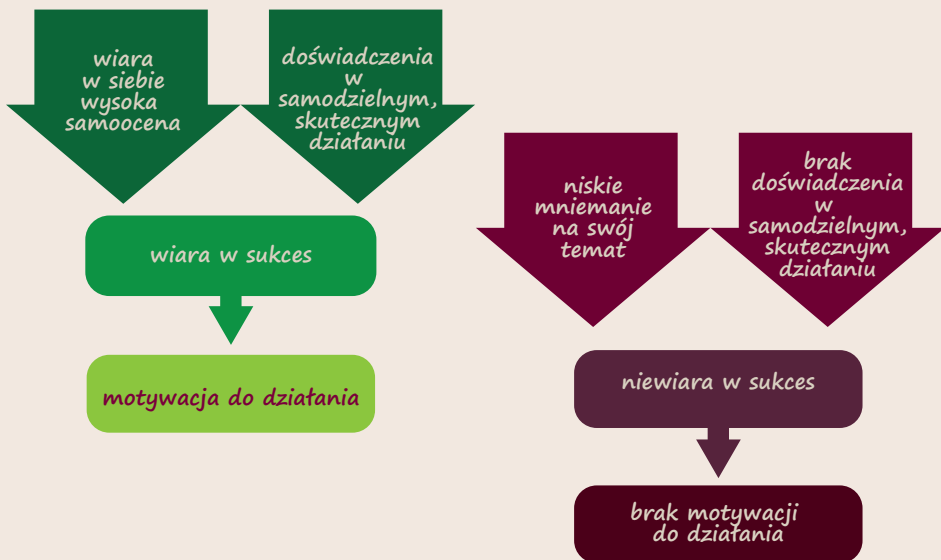
Kto ma szansę poradzić sobie z kryzysem wieku dojrzewania traktując go jako wyzwanie, a kto zareaguje na kryzys jako na zagrożenie, z wszystkimi wynikającymi z tej postawy konsekwencjami?

By podjąć jakiegokolwiek działania, trzeba być do niego zmotywowanym. Warunkiem koniecznym jest, by działający podmiot z minimalnym chociaż prawdopodobieństwem ocenił, że podjęcie działania doprowadzi do pożądanego celu. Ta minimalna chociaż nadzieja na sukces jest niemożliwa, jeśli przyjmujemy, że nie jesteśmy zdolni do osiągnięcia zamierzonego celu. Konieczne jest więc przekonanie o własnej wartości.

Ocena możliwości osiągnięcia sukcesu zależy też od wcześniejszych doświadczeń w samodzielnym realizowaniu stawianych sobie celów.

Innymi słowy – by potraktować kryzys jako zadanie do wykonania – trzeba co najmniej wierzyć w siebie i mieć za sobą doświadczenia w samodzielnym skutecznym działaniu. I odwrotnie – nastolatek (choć dotyczy to przecież ludzi w każdym wieku) nie podejmie żadnych kroków mających na celu poradzenie sobie z kłopotami, jeśli ma zbyt niskie mniemanie o sobie („ja nie dam rady”) lub jeśli nie doświadczył wcześniej skuteczności własnych działań.

Ryc. 3. Wyznaczniki motywacji/braku motywacji do działania



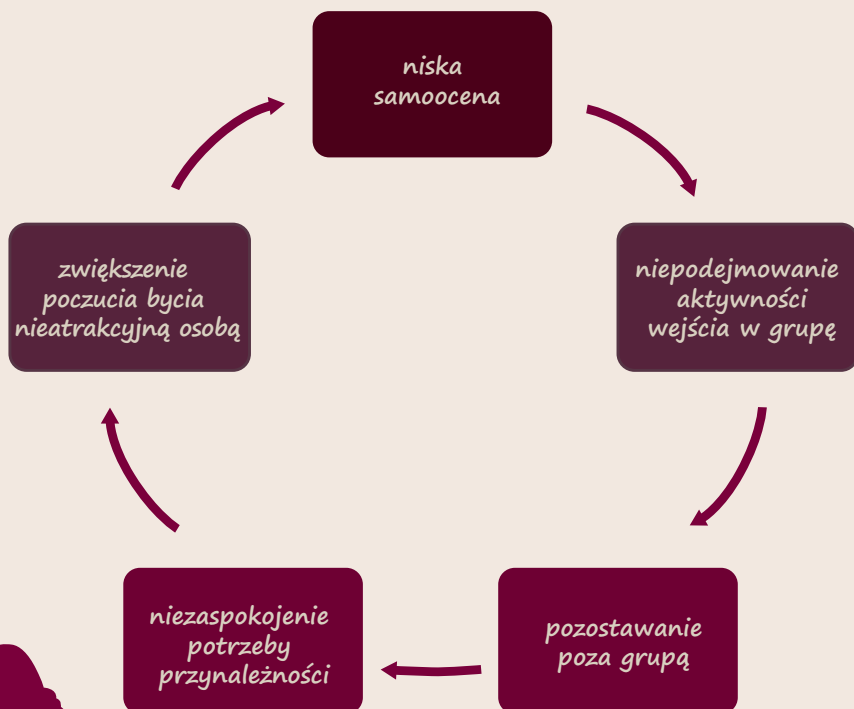
Mechanizm „błędnego koła”

Nieumiejętność adaptacyjnego rozwiązywania problemów wieku dojrzewania prowadzi często do wejścia w chroniczny stan napięcia emocjonalnego i „wpadnięcie” w mechanizm „błędnego koła”: im dotkliwiej i dłużej odczuwany jest dyskomfort związany z nieumiejętnością osiągnięcia pożądanego celu, tym poziom napięcia jest intensywniejszy. Im napięcie silniejsze, tym trudniej działać skutecznie.

Prześledźmy to na przykładzie. Dla nastolatka istotną potrzebą jest bycie akceptowanym przez grupę rówieśniczą i poczucie przynależności do niej. Nieumiejętność podjęcia aktywności wobec rówieśników nakierowanej na zdobycie ich akceptacji pozostawia go poza grupą. Poczucie bycia mało atrakcyjnym i odrzuconym przez grupę przy intensywnie odczuwanej potrzebie akceptacji i przynależności prowadzi do chronicznego napięcia, które dodatkowo utrudnia podjęcie skutecznych działań wobec rówieśników.

Ten przykład jest także ilustracją „samospelniającej się przepowiedni”: przeświadczenie, że nie potrafię nic zrobić, żeby zdobyć akceptację grupy, uniemożliwia aktywność, w konsekwencji rzeczywiście pozostaję na zewnątrz grupy.

Ryc. 4. Mechanizm „błędnego koła” w sytuacji niemożności zaspokojenia potrzeby bycia akceptowanym przez grupę



Objawy psychoemocjonalne jako błędny sposób adaptacji

Zgodnie z tzw. funkcjonalnymi teoriami psychopatologii nerwicowe i psychotyczne objawy nie pojawiają się znikąd. Służą one poradzeniu sobie z przeżywanymi kłopotami. W tym znaczeniu są one funkcjonalne względem stanu psychoemocjonalnego jednostki, która je przeżywa i wpływają na ten stan.

Na przykład czynności kompulsywne w nerwicy natręctw obniżają napięcie. Podobnie urojenia psychotyczne umożliwiają nadanie otaczającej rzeczywistości nowego, mniej zagrażającego (choć oczywiście nieadekwatnego) znaczenia, czyniąc ją bardziej znośną.

Zarówno alkohol, jak i większość narkotyków działa odprężająco, pozwala na „chwilę wytchnienia”, znosząc chroniczne uczucie dyskomfortu. Odczucie ulgi związane z przyjmowaniem środków psychoaktywnych rodzi tendencję do powtarzania doświadczeń z nimi i inicjuje proces błędnej adaptacji.

Młody człowiek zyskuje co prawda sposób na pozbycie się negatywnych uczuć, ale dzieje się to bez związku ze sprawami, które są odpowiedzialne za powstanie tych uczuć. Jego realne problemy pozostają nierozwiązane. Picie alkoholu lub branie narkotyków nie zwiększa jego umiejętności np. społecznych. Dlatego właśnie proces ten należy określać jako błędną adaptację.

Pomoc nastolatkom w rozwiązywaniu kryzysu wieku dojrzewania

Rodzina

Z wcześniejszego opisu wyraźnie wynika, że niezwykle ważnymi elementami postawy rodziców i innych bliskich wobec dziecka powinny być takie, które zwiększają u niego poczucie własnej wartości oraz pozwalają mu na zdobywanie doświadczeń w samodzielnej aktywności. Te działania mają walor profilaktyczny zwiększając prawdopodobieństwo odniesienia przez nastolatka sukcesu w procesie dojrzewania biologicznego i społecznego. Ważne jest też wsparcie emocjonalne. Młody człowiek powinien czuć, że jest kochany i że może liczyć na uwagę bliskich i ich zainteresowanie jego sprawami. Bliscy, a szczególnie rodzice, powinni też pełnić rolę swoistych mentorów i przewodników życiowych. Żeby mogli pełnić taką rolę, nastolatek powinien traktować ich jako autorytety, mieć do nich zaufanie i chcieć zwracać się do nich po radę.





Szkoła

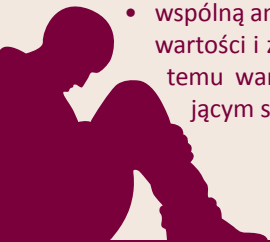
Oddziaływania profilaktyczne prowadzone przez szkołę powinny obejmować co najmniej trzy obszary zagadnień.

Po pierwsze działania wychowawcy mogą być nakierowane na **zwiększanie satysfakcji poszczególnych uczniów z przynależności do klasy**. Klasa szkolna – mimo że powoływana jest formalnie, a uczniowie zostają włączeni do niej na ogół przypadkowo – bardzo szybko staje się ważną, dla większości uczniów wręcz najważniejszą, rówieśniczą grupą odniesienia. To wewnątrz klasy rozgrywają się sprawy silnie angażujące emocjonalnie jej członków, jej akceptacja ma siłę zaspokajania potrzeby przynależności. Praca profilaktyczna powinna ułatwiać integrację z klasą tym, którzy mają kłopoty w nawiązaniu z innymi satysfakcjonujących relacji. Wychowawca może starać się także wpływać na zwiększenie otwartości w komunikowaniu się uczniów między sobą, uczyć metod takiego rozwiązywania konfliktów, które zabezpiecząby interesy wszystkich stron konfliktu. Powinien także znać system norm obowiązujących w danej klasie i starać się na nie wpływać w kierunku ich zgodności z systemem norm akceptowanym społecznie i zwiększającym szansę satysfakcjonującej przynależności wszystkich uczniów do danej klasy.

Po drugie zajęcia profilaktyczne z klasą powinny **uczyć umiejętności zwiększających prawdopodobieństwo poradzenia sobie z problemami wieku dorostania**. Chodzi tu przede wszystkim o umiejętności zwiększające tzw. kompetencje społeczne (m.in. komunikowanie się, asertywność, rozwiązywanie konfliktów), a także radzenie sobie ze stresem.

Po trzecie wreszcie zajęcia profilaktyczne powinny wpływać na **adaptacyjną zmianę postaw** młodych ludzi poprzez:

- dostarczanie wiedzy na temat kryzysu wieku dojrzewania, zwiększającej rozumienie przez młodzież tego, co się z nią dzieje, dzięki czemu zwiększa się szansa na traktowanie przeżywanych zmian jako czegoś naturalnego i powszechnego – rozmowa w klasie na ten temat ma walor zmniejszania lęku i niepokoju,
- przekaz wiedzy na temat mechanizmów wchodzenia w patologię społeczną oraz sposobów działania środków psychoaktywnych umożliwiając skuteczną ostrzeżenie przed „łatwymi” ale przecież nieefektywnymi rozwiązaniami, przekształcającymi się z czasem w źródło nowych problemów,
- wspólną analizę wartości skłaniającą uczniów do refleksji nad własnym systemem wartości i zwiększającą prawdopodobieństwo przyjęcia przez nich takiego systemu wartości, który byłby adaptacyjny i niesprzeczny z systemem obowiązującym społecznie.



Pomoc specjalistyczna – psychoterapia i farmakoterapia

W indywidualnych przypadkach, w sytuacji intensywnego napięcia emocjonalnego, depresji lub innych objawów psychopatologicznych konieczna jest pomoc specjalistyczna. Psycholog – na podstawie diagnozy postawionej po rozmowie z nastolatkiem – zaleci psychoterapię rozwijającą takie cechy i umiejętności, które zwiększą prawdopodobieństwo poradzenia sobie z problemami, a więc między innymi będą budować poczucie własnej wartości, umiejętność radzenia sobie ze stresem i z emocjami, umiejętności interpersonalne, asertywność, stawianie sobie celów i planowanie działań.

Psycholog może także skierować nastolatka do psychiatry w celu zdiagnozowania potrzeby leczenia farmakologicznego, umożliwiającego przywrócenie równowagi biochemicznej mózgu oraz wyrównanie emocjonalne. Następnym krokiem – po uzyskaniu poprawy na skutek leczenia farmakologicznego – może być podjęcie psychoterapii.

Jak pomóc samemu sobie

Podstawową sprawą wydaje się umiejętność zredukowania chronicznego napięcia emocjonalnego przeżywanego przez nastolatka w związku z sytuacjami stresogennymi związanymi z kryzysem wieku dojrzewania. Ważne, żeby w tym celu podejmować działania adaptacyjne – nastawione na rozwiązanie problemów, a nie patogenne – obniżające napięcie sytuacyjnie (np. poprzez uzyskanie stanu rozluźnienia na skutek upicia się). Nie jest to łatwe, jednak można wymienić kilka sposobów zwiększających potencjał i odporność na stres.

Przedstawiamy je w formie bezpośrednich sugestii kierowanych do nastolatka.

Zacznij czerpać przyjemność z tego, co robisz

Pomyśl, co lubisz robić, co sprawia Ci radość. Jeśli te działania są akceptowane społecznie, staraj się je częściej podejmować. Ważne, żebyś miał/a czas na rozrywkę i odpoczynek, „odpuścił/a trochę”. Rozwijaj zainteresowania, pozwól sobie na posiadanie pasji. Zacznij uprawiać sport. W ten sposób masz szansę spojrzeć na siebie z większym dystansem i będąc w dobrym nastroju. Taka perspektywa zwiększa odporność na stres.



Polub siebie

Zacznij dostrzegać swoje mocne strony. Staraj się je rozwijać. Zacznij koncentrować się na tym, co w sobie lubisz, cenisz, szanujesz, podziwiasz. Zaakceptuj siebie takim jakim jesteś/taką jaką jesteś. Przyjmij do wiadomości, że każdy ma wady i zacznij być dla siebie bardziej wyrozumiały/a. Podpytuj innych, co pozytywnego widzą w Tobie. Buduj poczucie własnej wartości.



Buduj partnerskie kontakty z innymi ludźmi

Nawiązuj i podtrzymuj kontakty z innymi. Nie izoluj się. Podejmuj aktywności, które pozwolą Ci współdziałać z innymi – w nauce, pracy, realizacji zainteresowań, zabawie. Praktyka czyni mistrza. Działanie uczy umiejętności nawiązywania i podtrzymywania kontaktu, rozwija kompetencje interpersonalne. Pamiętaj, żeby być partnerem w relacjach społecznych - nie daj się zdominować drugiej stronie i nie dominuj. Dbaj o zachowanie swojej autonomii i wymagaj szacunku od innych, jednocześnie szanuj innych i ich autonomię.



Placówki pomocowe w województwie lubelskim

Lista Poradni Psychologiczno – Pedagogicznych w województwie lubelskim

Lp	Miasto	Placówka Dyrektor	Adres	Telefon; Fax; E-mail; www
1	Bełżyce	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Bełżycach Dyrektor: Winiarska Maria	Fabryczna 2 b 24-200 Bełżyce	tel.: (81) 517 27 78; fax: (81) 517 27 78 email: ppp.bezyce@powiat.lublin.pl; www: http://www.poradnibelzyce.pl
2	Biała Podlaska	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Białej Podlaskiej Dyrektor: Zierczuk Bogumiła	Waryńskiego 3 21-500 Biała Podlaska	tel.: (83) 341 64 36; (83) 341-64-37; fax: (83) 343 37 26 email: pppbp@op.pl; www: http://www.pppbialapodlaska.pl
3	Biłgoraj	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Biłgoraju Dyrektor: Swacha Alina	Kościuski 41/43 23-400 Biłgoraj	tel.: (0-84) 686 10 66; fax: (0-84) 686 10 66 email: pppbil@poczta.fm; www: http://pppbil.fm.interia.pl
4	Bychawa	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Bychawie Dyrektor: Gąbka Seweryn	Gen. Andersa 2 23-100 Bychawa	tel.: (0-81) 566 02 32; fax: (0-81) 566 02 32 email: ppp.bychawa@powiat.lublin.pl; www: http://www.powiat.lublin.pl/ppp.bychawa
5	Chełm	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2 w Chełmie Dyrektor: Szewczyk Anna	Powstańców Warszawy 8 22-100 Chełm	tel.: (0-82) 565 73 69; fax: (082)5657369 email: pppch2@poczta.onet.pl; www: http://www.zwipp2.szkołnastrona.pl
6	Dęblin	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Dęblinie Dyrektor: Plechota Magdalena	Podchorążych 8a 08-530 Dęblin	tel.: (81)883 05 81; fax: (81) 883 05 81 email: pppdeblin@poczta.pulawy.pl; www: http://www.ppp.deblin24.pl
7	Dubienka	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Dubience Dyrektor: Daniluk Anna	3 Maja 4 22-145 Dubienka	tel.: (82) 566 80 88; fax: (82) 5668088 email: ppp-dubienka@tlen.pl; www: http://ppp-dubienka.cba.pl/
8	Hrubieszów	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Hrubieszowie Dyrektor: Tracz Anna	Jargowa 24 22-500 Hrubieszów	tel.: (0-84) 696 29 07; fax: (0-84) 6962907 email: ppphrub@wp.pl; www: http://www.ppphrubieszow.pl
9	Janów Lubelski	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Janowie Lubelskim Dyrektor: Lenart Jarośław	Zamoyskiego 77 23-300 Janów Lubelski	tel.: (0-15) 872 40 41; fax: (0-15) 872 40 41 email: pppjanow@wp.pl; www: http://pppjanowlubelski.bip.lubelskie.pl
10	Krasnostaw	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Krasnymstawie Dyrektor: Kisiel Edyta	Sobieskiego 3 22-300 Krasnostaw	tel.: (0-82) 576 36 08; fax: (0-82) 576 03 46 email: ppp.krasnostaw@wp.pl; www: http://www.pppkrasnostaw.pl
11	Kraśnik	Powiatowy Zespół Poradni Psychologiczno - Pedagogicznych w Kraśniku Dyrektor: Miśkiewicz Andrzej	Słowackiego 7 23-210 Kraśnik	tel.: (0-81) 825 87 88; fax: (0-81) 825 25 76 email: anpzppp@o2.pl; www: www.poradniakrasnik.pl
12	Kraśnik	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna nr 2 w Kraśniku Dyrektor: Miśkiewicz Andrzej	Słowackiego 7 23-210 Kraśnik	tel.: (0-81) 825 87 88; fax: (0-81) 825 25 76 email: anpzppp@o2.pl; www:
13	Lubartów	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Lubartowie Dyrektor: Jedut Lilla	3 Maja 16 21-100 Lubartów	tel.: (0-81) 855 22 68; (081)854 68 22; fax: (0-81) 855 22 68 email: poradnialubartow@op.pl; www: http://www.poradnialubartow.wp.pl

Lp	Miasto	Placówka Dyrektor	Adres	Telefon; Fax; E-mail; www
14	Lublin	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna nr 1 w Lublinie Dyrektor: Rogowska-Dyda Marzanna	Pogodna 54 20-337 Lublin	tel.: (0-81) 745 85 52; fax: 081 745-75-78 email: ppp1@um.lublin.pl; www: http://www.ppp1.lublin.eu/
15	Lublin	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna nr 2 w Lublinie Dyrektor: Rogowska Alicja	Kaprysowa 1 20-841 Lublin	tel.: (81) 741 27 77; fax: (81) 741 27 77 email: poczta@ppp2.lublin.eu
16	Lublin	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna nr 3 w Lublinie Dyrektor: Zarek Ewa	Rzeckiego 21 20-637 Lublin	tel.: (0-81) 525 09 99; fax: (0-81) 52 456 09 email: ppp3_21@wp.pl; www: http://www.ppp3.pl
17	Lublin	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna nr 5; Specjalistyczna Poradnia Zawodowa Dyrektor: Morow Anna	Magnoliowa 8 20-143 Lublin	tel.: (81) 747 35 26; 509 731 851; fax: (81) 747 35 26 email: poradnia@zp1.lublin.pl; www: http://www.zp1.lublin.pl/
18	Lublin	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna nr 7 w Lublinie Dyrektor: Kozicka-Klocek Janina	Kartowicza 4 20-027 Lublin	tel.: (0-81) 532 80 78; fax: (0-81) 532 80 78 email: ppp7_lublin@powiat.lublin.pl; www: http://www.ppp7.lublin.pl
19	Lublin	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna nr 4 w Lublinie Dyrektor: Soszyńska Grazyna	I Armii Wojska Polskiego 1 20-078 Lublin	tel.: (0-81) 532 48 22; fax: (0-81) 532 63 40 email: sekretariat@zp2-lublin.pl ; www: http://zp2-lublin.pl
20	Lublin	Zespół Poradni nr 3 w Lublinie Dyrektor: Cioch Bożena	Młodej Polski 30 20-863 Lublin	tel.: (81) 741 09 30; 501-37-00-90; fax: (81) 741 09 30 email: zp3@um.lublin.pl; www: http://zp3.lublin.pl
21	Łęczna	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Łęcznej Dyrektor: Linca-Cwikła Agnieszka	Górnicza 3 21-010 Łęczna	tel.: (0-81) 462 25 89; fax: (0-81) 462 25 89 email: ppp.leczna@op.pl; www: http://www.pppleczna.pl
22	Łuków	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Łukowie Dyrektor: Skrzymowska Zofia	Piłsudskiego 22 21-400 Łuków	tel.: (0-25) 798 21 19; 798 48 56; fax: (0-25) 798 48 56 email: ppp_lukow@interia.pl; www: http://poradnia.lukow.pl
23	Opole Lubelskie	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Opolu Lubelskim Dyrektor: Piłuta Bogumiła	Szkolna 5 24-300 Opole Lubelskie	tel.: (0-81) 827 23 67; fax: (081)8272367 email: ppp.opole.lub@interia.pl; www: http://poradniaopolelub.pl
24	Parczew	Powiatowa Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Parczewie Dyrektor: Nastaj Renata	Midkiewicza 5 21-200 Parczew	tel.: (0-83) 354 28 13; fax: (0-83) 354 28 13 email: poradnia.parczew@interia.pl; www: https://www.poradnia.parczew.pl
25	Puławy	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Puławach Dyrektor: Perszko Dariusz	Aleja Krolewska 19 24-100 Puławy	tel.: (0-81) 886 47 96 ; (0-81) 886 74 56; fax: (0-81) 886 47 96 email: poradnia.pulawy@wp.pl; www: http://poradnia.pulawy.pl/
26	Radzyń Podlaski	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Radzynie Podlaskim Dyrektor: Ostrowska Ewa	Jana Pawła II 6 21-300 Radzyń Podlaski	tel.: (0-83) 352 03 09; fax: (0-83) 352 03 09 email: dyrektor.ppp.radzyn@pra.pl; www: http://pppradzynpodlaski.bip.lublin.pl
27	Rejowiec Fabryczny	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Rejowcu Fabrycznym Dyrektor: Ziemińska Elżbieta	Lubelska 24B 22-170 Rejowiec Fabryczny	tel.: (0-82) 566 30 00; fax: (0-82) 566 30 00 email: poradnia.rejowiec@wp.pl; www: http://poradniamiejowiec.cba.pl/
28	Ryki	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Rykach Dyrektor: Kuchnio Alicja	Żymia 5a 08-500 Ryki	tel.: (0-81) 865 26 40; fax: (0-81) 865 26 40 email: pppryki@op.pl; www: http://www.ppp-ryki.home.pl

Lp	Miasto	Placówka Dyrektor	Adres	Telefon; Fax; E-mail; www
29	Świdnik	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Świdniku Dyrektor: Guzowska Iwona	C.K. Norwida 2a 21-040 Świdnik	tel.: (0-81) 751 5236; fax: (0-81) 759 1510 email: dyrektor@poradnia.swidnik.pl; www: http://poradnia.swidnik.pl
30	Terespol	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Terespolu Dyrektor: Polaczuk Zofia	Wojska Polskiego 99 21-550 Terespol	tel.: (0-83) 375 23 44; fax: (0-83) 375 23 44 email: pppterespoln.b@interia.pl
31	Tomaszów Lubelski	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Tomaszowie Lubelskim Dyrektor: Jarczak Anna	Żwirki i Wigury 2 22-600 Tomaszów Lubelski	tel.: (0-84) 664 32 93; fax: (0-84) 665 7826 email: poradnia@ppp-tomaszow.pl; www: http://ppp-tomaszow.pl
32	Wisznice	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Wisznicach Dyrektor: Grabek Mirosława	Warszawska 44 21-580 Wisznice	tel.: (0-83) 378 22 37; (0-83) 378 25 67; fax: (0-83) 378 22 37 email: poradniapp@poczta.fm
33	Włodawa	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Włodawie Dyrektor: Litwiniuk-Kupisz Joanna	Partyzantów 17 22-200 Włodawa	tel.: (0-82) 572 12 71; fax: 82 572 12 71 email: pppwladawa@o2.pl; www: http://pppwladawa.pl
34	Zamość	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna Nr 2 w Zamościu Dyrektor: Ochmionska Małgorzata	Okrzei 24 22-400 Zamość	tel.: (84) 639 59 96; fax: (84) 639 59 96 email: poradnia2@o2.pl; www: http://www.ppp2zamosc.pl
35	Zamość	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 1 w Zamościu Dyrektor: Sakowicz Małta	Okrzei 24 22-400 Zamość	tel.: (84) 639 56 99 (84) 639 07 09; fax: (84) 639 07 09 email: pppnr1@pppnr1.enetia.pl; www: http://www.pppnr1.enetia.pl

Lista ośrodków NFZ w województwie lubelskim udzielających pomocy z zakresu problemów psychicznych

Lp	Miasto	Placówka	Adres	Telefon
1	Biała Podlaska	Przychodnia Zdrowia Psychiatrycznego NZOZ	ul. Janowska 17	tel. (83) 3445150
2	Leżajsk	Poradnia Zdrowia Psychicznego	ul. Leśna 22	tel. (17) 24 04 941
3	Lubartów	Poradnia Zdrowia Psychicznego	ul. Cicha 14	tel. (81) 855 20 41
4	Lublin	Szpital Kliniczny Nr 1 Poradnia Zdrowia Psychicznego	ul. Staszica 16	tel. (81) 5323935
5	Lublin	Szpital Neuropsychiatryczny Poradnia Zdrowia Psychicznego	ul. Abramowicka 2	tel. (81) 7443061
6	Ryki	Poradnia Zdrowia Psychicznego	ul. Żytnia 16	tel. (81) 8651227
7	Tomaszów Lubelski	„Psycho Med” NZOZ	ul. Aleje Grunwaldzkie 1	tel. (84) 6658679
8	Zamość	Centrum Zdrowia Psychicznego S.C. NZOZ	ul. Partyzantów 5	tel. (84) 6271115

Fundacja Praesterno prowadzi osiem Ośrodków Profilaktyki Środowiskowej, w tym dwa w województwie lubelskim (w Lublinie i w Puławach), działając w środowiskach lokalnych od ponad 20 lat.

Głównymi adresatami naszych programów są: młodzież oraz rodzice. Oferta Fundacji obejmuje:

- prowadzenie Grup Wsparcia – młodzieżowych grup psychoprofilaktycznych, których celem jest pomoc młodzieży w realizacji zadań rozwojowych oraz w zdrowym poradzeniu sobie w wchodzeniem w dorosłe życie.
- prowadzenie Grupy Klubowej – grupy profilaktycznej dla młodzieży nastawionej na edukację i rozwój osobisty, realizowanej równoległe z pozostałymi działaniami,
- letni Obóz Profilaktyczno – Wypoczynkowy dla młodzieży,
- program profilaktyczny poświęcony zjawisku depresji młodzieżowej,
- programy edukacyjne i terapeutyczne dla młodych osób dotkniętych niepełnosprawnością,
- indywidualne konsultacje w sytuacjach kryzysowych (dla młodzieży i rodziców) oraz poradnictwo rodzinne,
- program Domowe Partnerstwo – warsztaty umiejętności wychowawczych dla rodziców,
- indywidualną opiekę terapeutyczną (dla młodzieży i dorosłych),
- programy uczące budowania relacji interpersonalnych, rozwiązywania konfliktów, radzenia sobie z emocjami, także z zachowaniami agresywnymi.

Udział w zajęciach jest nieodpłatny. Ośrodki zlokalizowane w województwie lubelskim są finansowane przez:

- Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Gminy: Lublin i Puławy, Województwo Lubelskie (poprzez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej), Urząd Marszałkowski.

Dane kontaktowe:

Lubelski ośrodek Fundacji Praesterno

Kierownik: Urszula Stajak
e-mail: urszulastajak@wp.pl
tel. 601 199 711, 663 742 779
Lokale: ul. Organowej 4 (Czechów)
ul. Głębocka 8A (centrum)

Puławski ośrodek Fundacji Praesterno

Kierownik: Beata Szymczak
e-mail: besz2@wp.pl
tel. 603 772 230
Lokal: ul. Legionu Puławskiego 6

Materiał opracowany w ramach realizacji zadania

*„Profilaktyka zaburzeń depresyjnych wśród młodzieży w wieku 16-17 lat”
finansowanego ze środków Samorządu Województwa Lubelskiego*



Młodzieżowa depresja

Autor: Tomasz Kowalewicz

Projekt graficzny i skład: Ewa Jarosiewicz, Studio Exact

Wydawca: Fundacja PRAESTERNO

Biuro Zarządu: ul. Widok 22/30, 00-023 Warszawa, (22) 621 27 98

Ośrodek lubelski: ul. Organowa 4, 20-882 Lublin, 601 199 711

Internet: www.praesterno.pl; e-mail: biuro@praesterno.pl, lublin@praesterno.pl

Wydanie bezpłatne

