

Care sunt cauzele și factorii de risc care pot duce la apariția depresiei?

Bullying-ul. Hărțuirea de către colegi poate cauza stres și poate afecta stima de sine. Acest lucru poate declanșa, la rândul său, sentimente de neajutorare intensă și deznădejde.



Experiențe stresante, trecute sau prezente: situații de violență sau abuz, pierderea unei persoane dragi, despărțirea de iubit/iubită.



Lipsa suportului social. Adolescenții se pot simți neînțeleși, nesprijiniți de familie sau de cei apropiați sau simt că cei din jur pun presiune și au așteptări mari din partea lor.



Perioade lungi de timp petrecut în fața ecranelor. Adolescenții pot petrece mult timp comparându-și aspectul și viața cu cele ale semenilor lor. Acest lucru poate afecta stima de sine.



Ce poți face când te simți trist și ce să faci ca să previi apariția depresiei?



VORBEȘTE CU PĂRINȚII ȘI PERSOANELE DE ÎNCREDERE DESPRE CUM TE SIMȚI

NU TE IZOLA! PETRECE TIMP CU FAMILIA ȘI PRIETENII TĂI!



ÎNCEARCĂ SĂ REDUCI TIMPUL ZILNIC PETRECUT PENTRU UTILIZAREA REȚELOR SOCIALE!

IMPLICĂ-TE ÎN ACTIVITĂȚI SPORTIVE!

