

**Temat: Zaburzenia psychiczne – depresja. Odporność psychiczna.**

W ramach zajęć wychowawczych zapoznajcie się z materiałem filmowym, mówiącym o depresji i jej objawach. Kolejne materiały mówią o zdrowiu psychicznym oraz odporności psychicznej. Bardzo przydatne informacje, przekazywane przez psychologa.

Co to jest depresja? Objawy.

[https://www.youtube.com/watch?v=21LIITeVI\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=21LIITeVI_8)

Cechy osób odpornych psychicznie:

[https://www.youtube.com/watch?v=TWU4oyIF\\_Gg](https://www.youtube.com/watch?v=TWU4oyIF_Gg)

Jak być odpornym psychicznie?

<https://www.youtube.com/watch?v=SLDb5VgwAo8>

Zdrowie psychiczne:

<https://www.youtube.com/watch?v=HINyDgO8ZRE>

źródło: youtube.com/psycholognacodzien; youtube.com/przecietnyczlowiek

Paulina Midera