

Depresja u dzieci i młodzieży – jak ją rozpoznać?





**Ból psychiczny jest mniej
dramatyczny niż ból
fizyczny, ale jest bardziej
powszechny i trudniejszy
do zniesienia.**

C.S. Lewis

DEPRESSION



POWSZECHNA CHOROBA

Depresja może dotknąć każdego, bez względu na wiek, płeć czy status materialny. Większość ludzi kojarzy ją ze smutkiem, przygnębieniem, rozdrażnieniem, niepokojem, zmniejszeniem energii oraz utratą zainteresowań. Gorszy nastrój zdarza się każdemu, jednak gdy utrzymuje się dłużej niż dwa tygodnie i utrudnia codzienne funkcjonowanie, może świadczyć o rozwijającej się poważnej chorobie – depresji.

genetyczne - stwierdzono, że depresja występuje częściej u dzieci, których krewni też na nią chorowali

biologiczne - zaburzenia hormonalne, nieprawidłowe działanie neuroprzekaźników w mózgu

psychologiczne - niska samoocena, słabe umiejętności społeczne, brak odporności na stres

środowiskowe - konflikty w rodzinie, rozwód rodziców, brak czasu dla dziecka, nadmierne oczekiwania co do jego osiągnięć, stresujące wydarzenia w życiu, odizolowanie od rówieśników, śmierć bliskiej osoby, doświadczenie przemocy fizycznej, psychicznej lub seksualnej, nadużywanie przez rodziców alkoholu lub substancji psychoaktywnych, trudna sytuacja materialna, problemy w szkole

Objawy depresji u dzieci i młodzieży

Trwale obniżony nastrój, smutek, przygnębienie, apatia

brak energii

drażliwość, chwiejność nastroju, impulsywność

uczucie niepokoju i wewnętrznego napięcia

pesymistyczne spojrzenie na przyszłość

zaniżona samoocena

krytycyzm wobec siebie lub nadmierny perfekcjonizm

niechęć do wykonywania codziennych obowiązków

rezygnacja z dotychczasowych zainteresowań i pasji

izolacja od otoczenia, wycofywanie się z kontaktów międzyludzkich

dolegliwości somatyczne (np. bóle brzucha lub głowy)

osłabienie koncentracji uwagi, pamięci i zdolności intelektualnych

gorsze wyniki w nauce

Leczenie depresji



Zmiany stylu życia



Psychoterapia



Leki przeciwdepresyjne



Witaminy i suplementy

Jak pomóc dziecku z depresją?

Bądź obecny w życiu dziecka

Zadbaj o pozytywne relacje między wami.
Okaż troskę i uwagę

Wspieraj dziecko w trudnych chwilach

Pokaż, że zawsze może na ciebie liczyć.

Doceniaj i chwal dziecko

Ciesz się z nim jego sukcesami

Nie lekceważ i nie umniejszaj problemów dziecka

Nie neguj jego uczuć. Słuchaj uważnie. Powstrzymaj się od oceniania, krytykowania, pouczania i dawania rad.

Powiedz, że się martwisz

Zapytaj, jak możesz pomóc. Zaoferuj swoje wsparcie, ale nie naciskaj. Bądź wytrwały i empatyczny.

Jeśli coś cię niepokoi – działaj

Porozmawiaj z osobami, które dobrze znają twoje dziecko. Skonsultuj się ze specjalistą.

UWAGA - NAUCZYCIELU!

- *Zanim przystąpisz do rozmowy z dzieckiem, spędź kilka chwil ze sobą: zastanów się nad swoją reakcją, nastawieniem do dziecka i przemyśl, w jaki sposób chcesz z nim rozmawiać.*
- *Unikaj wypytywania, aby uczeń nie poczuł się jak na „przesłuchaniu”. Natomiast wyrażaj swoją gotowość do wysłuchania go („Chcę Ci powiedzieć, że jeśli będziesz chciał o czymś ze mną porozmawiać, to zawsze znajdę czas, aby Cię wysłuchać.”; „Ważne jest dla mnie, żebyś się dobrze czuł w szkole. Czy potrzebujesz czegoś z mojej strony, czy mogę coś dla Ciebie zrobić?”).*
- *Jeśli nie rozumiesz czegoś w wypowiedzi ucznia, doprecyzuj, zadając dodatkowe pytania („Co się dokładnie stało?” „Czy możesz podać jakiś przykład zachowań, o których wspomniałeś?”). Unikaj zgadywania, o co uczniowi mogło chodzić.*
- *Nie krytykuj i nie podważaj prawdziwości tego, co uczeń mówi o swoim przeżywaniu rzeczywistości szkolnej (unikaj sformułowań typu „Nie wygłupiaj się — przecież nic takiego się nie stało”). Sprawdzaj, jakie znaczenie dla ucznia mają określone zdarzenia i jak uczeń je przeżywa („Co to dla Ciebie oznaczało?”)*
- *Interesuj się uczniem na co dzień, niezależnie od jego nastroju, a nie tylko wówczas, kiedy widzisz niepokojące objawy. Na przykład, jeśli zachowanie dziecka budzi niepokój, nauczyciel może dyskretnie zapytać je o samopoczucie. Może powiedzieć, jakie objawy go niepokoją: „Wydajesz mi się od jakiegoś czasu smutny/ rozdrażniony. Nie bawisz się z kolegami tak, jak to było kiedyś. Siedzisz sam na przerwie. Co się wydarzyło? Chciałabym z Tobą o tym porozmawiać...”. Nie należy natomiast od razu pytać, np. czy w domu źle się dzieje? itp.*



NAUCZYCIELU - PAMIĘTAJ !

Kiedy zauważysz niepokojące objawy u swojego ucznia, nie zatrzymuj tej wiedzy dla siebie. Zaproś na rozmowę jego rodziców. Zaproponuj dogodny dla obu stron czas oraz miejsce, gwarantujące swobodną rozmowę z zachowaniem dyskrecji.

Unikaj rozmów „w przelocie”, podczas dyżuru na korytarzu czy w czasie przerwy między lekcjami. Powiedz rodzicom o swoich obserwacjach.

Opisuj dokładnie niepokojące Cię zachowania dziecka, unikaj sformułowań oceniających (np. „Często widuję jak Zuzia siedzi samotnie na korytarzu, skulona i zapatrzona w jeden punkt” zamiast „Zuzia jest ostatnio smutna”).

Wyraź swój niepokój i wyjaśnij, jakie możliwości zasięgnięcia porady specjalisty ma rodzina. Podaj konkrety, np. adres i telefon poradni, z której pomocy dziecko mogłoby skorzystać.

WAŻNE !

Jeżeli dojdzie do próby samobójczej na terenie szkoły, szkoła wzywa karetkę pogotowia i zawiadamia rodziców. Natomiast jeżeli nauczyciela czy wychowawcę niepokoją wypowiedzi lub zachowania dziecka i podejrzewa obecność myśli samobójczych, zawiadamia rodziców, psychologa lub pedagoga szkolnego.

Od rodziców oczekuje przeprowadzenia jak najszybszej konsultacji psychiatrycznej dziecka. Przy braku współpracy ze strony rodziców, szkoła zawiadamia sąd rodzinny. W każdej szkole powinien być dostępny telefon i adres najbliższej poradni zdrowia psychicznego (PZP) dla dzieci i młodzieży.

