

Zapraszamy rodziców, opiekunów, nauczycieli i wychowawców do lektury artykułu pt. „Jak pomóc dziecku z tendencjami depresyjnymi?” autorstwa A. Powroźnik. W nim m.in. o tym, czym właściwie jest depresja, jak poznać, czy dziecko może dotyczyć ten problem oraz gdzie szukać pomocy.

Jak pomóc dziecku z tendencjami depresyjnymi?

Powroźnik Aleksandra – psycholog, Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Sieradzu.

Czym właściwie jest depresja? Czy jest tylko jedna depresja?

W mediach, prasie, codziennym życiu można spotkać się z bardzo różnymi wypowiedziami na temat **depresji**. Każdy w swoim życiu ma gorsze dni – gdy czuje smutek, nie chce mu się wstać z łóżka, spotkać ze znajomymi. Jednak słowo „depresja” jest nadużywane. Depresja to określenie ogólne. W fachowym języku, literaturze przedmiotu oznacza **chorobę** (całą grupę różnych stanów chorobowych), którą trzeba leczyć.

Zdarza się, że niektóre osoby określają mianem „depresja” nie chorobę, ale objaw – po prostu można w ten sposób określić **SMUTEK**. „Mam depresję – nie idę na imprezę”, albo – „mam depresję, dziś położę się, wezmę pudełko lodów przed tv i obejrzę jakiś serial”.

Każdy człowiek doświadcza w swoim życiu uczucia smutku i przygnębienia, także dzieci, bez względu na wiek. Pod względem przyczyn, mechanizmów powstawania i sposobów zapobiegania oraz leczenia, depresja niczym nie różni się od innych chorób.

Jak poznać, czy moje dziecko może dotyczyć problem depresji?

Depresja stanowi jedno z najczęściej występujących zaburzeń u dzieci i młodzieży. Choroba może przebiegać inaczej, niż u osób dorosłych, jest często „maskowana” innymi objawami. Uważnie obserwuj swoje dziecko. Jeżeli zauważysz objawy, które Cię niepokoją:

drażliwość

apatia

zahamowanie w czasie zabawy

unikanie kontaktów z rodziną, rówieśnikami,

Spowolnienie bądź pobudzenie ruchowe

Widoczne objawy lęku, niepokoju, napięcia,

Napady płaczu, krzyku

Zaburzenia łaknienia

Bóle brzucha, głowy

Poczucie braku bezpieczeństwa,

Trudności w uczeniu się - pogorszenie pamięci, trudności ze skupieniem uwagi,

nieprzygotowywanie się do zajęć, utrata zainteresowania lekcjami

Moczenie / lęki nocne

Problemy z zachowaniem

Używanie alkoholu, leków, innych środków psychoaktywnych

utrata zainteresowań, „nic Cię nie cieszy”;

niechęć wykonywania czynności, które niegdyś sprawiały radość

brak zadowolenia z życia, niechęć do życia;

zamartwianie się (o dziś, o jutro);

wczesne budzenie się, płytki sen, trudności z porannym wstawaniem

-nie zwlekaj, poszukaj pomocy i udaj się specjalisty.

Gdzie szukać pomocy?

- W Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej,
- Poradni Zdrowia Psychicznego,
- U psychologa, psychoterapeuty,
- U lekarza pediatri, psychiatry.

Udział rodzica, wychowawcy, nauczycieli w diagnozie jest niezbędny, z uwagi na spędzanie przez dzieci większości czasu w ciągu doby w klasie szkolnej, w domu. Przydatna jest bezpośrednia obserwacja, gdyż pozwala na zebranie informacji z różnych kategorii (zachowania społeczne, zachowania izolujące, ekspresja emocjonalna).

Pytania, jakie można skierować do dziecka:

Czy coś Cię gnębi? Chcesz porozmawiać? Jestem przy Tobie, jeśli chcesz, wysłucham Cię.

Zaobserwowałem, że ostatnio jesteś smutny/ mniej się bawisz/ nie uśmiechasz się tak często, jak dawniej/ nie chcesz spotykać się z koleżankami/każdego ranka boli Cię brzuch/głowa. Czy coś się stało?

Martwię się o Ciebie, widzę, że jest Ci trudno poradzić sobie z emocjami/ złością, szybko wybuchasz, jesteś nerwowy? Co się wydarzyło?

Nie nastawiaj się na uzyskanie odpowiedzi. Nie zmuszaj dziecka do odpowiedzi. Okaż mu swoją obecność i gotowość do pomocy, daj wsparcie emocjonalne.

Pewne elementy zespołu depresyjnego mogą silnie wiązać się z tendencjami samobójczymi. U 10-15 % chorych na depresję (lub z rozpoznaniem wczesnej schizofrenii, bądź uzależnienia od alkoholu) przyczyną zgonu jest **samobójstwo**. Depresyjne myślenie, pesymizm i poczucie beznadziejności i niemożności uzyskania pomocy mogą się stać motywem wyboru samobójstwa, jako sposobu rozwiązania beznadziejnej sytuacji, dlatego nie zwlekaj, szukaj pomocy. **Zapobiegaj samobójstwom** poprzez wzmacnianie zdrowia psychicznego dzieci, wzmacnianie ich poczucia własnej wartości, uczenie sposobów wyrażania własnych emocji, zapobieganie tyranizowaniu i przemocy w szkole, domu. W sytuacji zagrożenia samobójstwem bez względu na wielkość ryzyka, należy udzielić wsparcia emocjonalnego i skierować do specjalisty – psychiatry, psychologa, psychologa lub lekarza ogólnego i wezwać pogotowie ratunkowe – **telefon 112**.

W Polsce, od 2007 roku działa Kampania Forum Przeciw Depresji, która jest organizowana przy okazji Międzynarodowego i Ogólnopolskiego Dnia Walki z Depresją. Więcej informacji: <https://forumprzeciwdepresji.pl/>

W 2020 roku Kampania ta odbyła się pod hasłem „*Znikające dzieci. Stop samobójstwom w Nastoletniej Depresji*”.

Pomoc można znaleźć również korzystając z telefonów zaufania (www.telefonzaufania.org.pl). Oto niektóre z nich:

Tel. 800 70 2222 - Centrum Wsparcia – bezpłatny telefon dla osób w kryzysie czynny 24h / dobę 7 dni w tygodniu (także w święta) Centrum Wsparcia udziela porad dla dzieci, młodzieży i osobom dorosłym.

Tel. 116 123 Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych. Można dzwonić codziennie, w godzinach 14:00 - 22:00 (od poniedziałku do niedzieli, z wyjątkiem dni świątecznych)

Tel. 116 111 Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży. Można dzwonić codziennie 24 godziny/dobę

Tel. 800 080 222 Całodobowa, bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli. Można dzwonić 24 godziny/dobę 7 dni w tygodniu. Można też kontaktować się przez pocztę e-mail lub czat Strona: www.liniadzieciom.pl

Tel. 800 12 12 12 Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka. Można dzwonić: od poniedziałku do piątku, w godzinach 8:15 - 16:00. Po godzinie 16-tej można zostawić wiadomość na automatycznej sekretarce.

Tel. 22 594 91 00 - Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji (czynny w każdą środę – czwartek od 17.00 do 19.00)

tel. 22 837 55 59 - Ośrodek Interwencji Kryzysowej (poniedziałek – piątek od 8:00 do 20:00)

tel. 800 100 100 Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci (poniedziałek-piątek, od 12.00-15.00)

tel. 0801 800 967 Infolinia dla wychowawcy – pierwszy ogólnopolski telefon zaufania dla nauczycieli (poniedziałek, środa, czwartek od 17:00-19:00)

Przydatna literatura:

Dla rodziców, wychowawców:

- Walerych Sylwia – „Depresja u dzieci i młodzieży”. Wydawnictwo Wiedza i praktyka, Warszawa, 2017.
- Chatizow Joanna – „Depresja i samobójstwa dzieci i młodzieży”. Wydawnictwo Difin, 2018.
- Goldie Hawn, Wendy Holden- „10 minut uważności. Jak pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem i strachem”. Wydawnictwo Laurum, Warszawa, 2013.
- Parkinson Monika , Reynolds Shirley- „Depresja u nastolatka. Poradnik dla rodziców”. Wydawnictwo Rebis, 2018.

Dla dzieci i młodzieży:

- Seria książek Wojciecha Kołaczki o uczuciach – Garść radości, szczypta złości. Złość, strach, smutek, wstyd, radość, zazdrość. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2018 – dla dzieci w wieku przedszkolnym i młodszym wieku szkolnym
- Hayes Louise – „W pułapce myśli. Dla nastolatków. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem” . GWP, 2004 - dla starszych dzieci.

Sieradz, dn. 17.11.2020 r.