

„Depresja u dzieci i nastolatków”



Depresja w rozumieniu medycznym to choroba, która trwale dezorganizuje życie danej osobie oraz uniemożliwia realizację codziennych czynności. Dotyka ona ludzi w różnym wieku, zdarza się nawet u 6 – latków. W ostatnich latach stale wzrasta liczba zachorowań.

Dobra komunikacja ze strony rodziców, zauważanie problemów swojego dziecka, zrozumienie i gotowość do wspólnego szukania rozwiązań są niezbędne do prawidłowego rozwijania się młodego człowieka. Gdy tego zabraknie dziecko lub nastolatek narażone jest na różne problemy, z którymi często sam nie jest w stanie sobie poradzić, co w konsekwencji może doprowadzić do depresji. Według statystyk 15% przypadków depresji kończy się śmiercią samobójczą.

Jak więc nie dopuścić do tragedii? Bardzo ważne jest odpowiednie reagowanie w przypadku zaobserwowania u dziecka lub nastolatka charakterystycznych dla depresji stanów i zachowań. Należą do nich:

- ❖ drażliwość, szybkie wpadanie w złość lub rozpacz,
- ❖ zubożenie, apatia, utrata zdolności do przeżywania radości,
- ❖ poczucie znudzenia, zniechęcenia, zaprzestanie wykonywania dotychczas lubianych czynności,
- ❖ wycofanie z kontaktów z rówieśnikami,
- ❖ bunt wobec rodziców, szkoły, nieprzestrzeganie zasad, zachowania agresywne,
- ❖ nadmierna reakcja na uwagi, krytykę,
- ❖ niska samoocena, pesymistyczna ocena rzeczywistości,
- ❖ poczucie bycia niepotrzebnym,
- ❖ uczucie niepokoju, napięcia wewnętrznego, nieustający lęk,
- ❖ podejmowanie impulsywnych, nieprzemyślanych działań,
- ❖ podejmowanie niektórych aktywności w nadmiarze, np. gra na komputerze,
- ❖ zwiększenie lub zmniejszenie apetytu,
- ❖ problemy ze snem – trudności w zasypianiu, częste budzenie się lub nadmierna senność,
- ❖ sięganie po środki psychoaktywne (alkohol, narkotyki, dopalacze) w celu zmniejszenia lęku, napięcia, smutku,
- ❖ działania autoagresywne – samookaleczenia,
- ❖ omamy, najczęściej słuchowe,
- ❖ myśli rezygnacyjne, fantazje na temat śmierci,
- ❖ myśli, tendencje, próby samobójcze.

Jeśli powyższe objawy występują dłużej niż 2 tygodnie należy przypuszczać, że nie jest to chwilowe obniżenie nastroju ale rozwijająca się depresja. Należy wówczas zgłosić się

z dzieckiem po pomoc do psychologa, który w razie potrzeby skieruje dodatkowo do lekarza psychiatry. W procesie terapii, obok wsparcia specjalistycznego, konieczna jest opieka, pomoc i wsparcie ze strony rodziny. Pozostawienie młodego człowieka samemu sobie może być tragiczne w skutkach.

Drogi Rodzicu, jeśli Twoje dziecko ma problemy pomóż mu. Oto kilka wskazówek

1. Nie wszystkie działania można podjąć od razu.
2. Nie zniechęcaj się, jeśli na początku napotkasz opór.
3. Okazuj wszelkie pozytywne emocje w stosunku do dziecka lub nastolatka.
4. Jeśli teraz dziecko nie chce rozmawiać – wróć do tematu za kilka dni.
5. Rozmawiaj częściej a krócej.
6. Słuchaj bez doradzania.
7. Nie odwracaj uwagi od trudnych emocji i myśli – daj przestrzeń na ich okazanie, zaakceptuj je.
8. Nie pocieszaj: *Będzie dobrze. Inni mają gorzej.*
9. Nie bierz do serca słów: *Dajcie mi spokój. Idźcie sobie.*
10. Nie pokazuj swojego lęku. Udziel wspierających komunikatów: *Widzę, że cierpisz. Zrobię wszystko żeby Ci pomóc.*
11. Okazuj bezwarunkowe wsparcie.

Ogólnopolskie telefony i strony pomocowe

- ❖ „Życie warte jest rozmowy” – www.zwjr.pl – konsultacje ze specjalistami w sprawie zagrożenia samobójczego.
- ❖ Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – 116 111, www.116111.pl – bezpłatny całodobowy telefon przeznaczony dla dzieci i nastolatków doświadczających trudności.
- ❖ Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci – 800 100 100 www.800100100.pl. – bezpłatny telefon dla rodziców i nauczycieli potrzebujących wsparcia i informacji w zakresie pomocy dzieciom i nastolatkom przeżywającym kłopoty i trudności.
- ❖ Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – 800 12 12 12 – bezpłatny telefon pomocy psychologicznej i prawnej dla dzieci i w sprawach dzieci.
- ❖ Niebieska Linia – 800 120 002, www.niebieskalinia.org – bezpłatny i anonimowy telefon wsparcia dla ofiar i świadków przemocy w rodzinie.
- ❖ Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie – 800 120 226 – bezpłatny telefon pomocy psychologicznej i prawnej dla dzieci i w sprawach dzieci.
- ❖ Pomarańczowa Linia – 801 140 068, www.pomaranczowalinia.pl – telefon przeznaczony dla osób, które mają problem z alkoholem lub narkotykami oraz ich bliskich.
- ❖ Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania – 801 199 990 – telefon przeznaczony dla osób, które mają problem z narkotykami oraz ich bliskich.

Artykuł opracowano na podstawie materiałów przesłanych ze Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie w Nowej Sarzynie – *Poradnik: Pierwsza pomoc emocjonalna*” L.Kicińska, J.Palma.

Oprac. Ewa Benewiat - pedagog