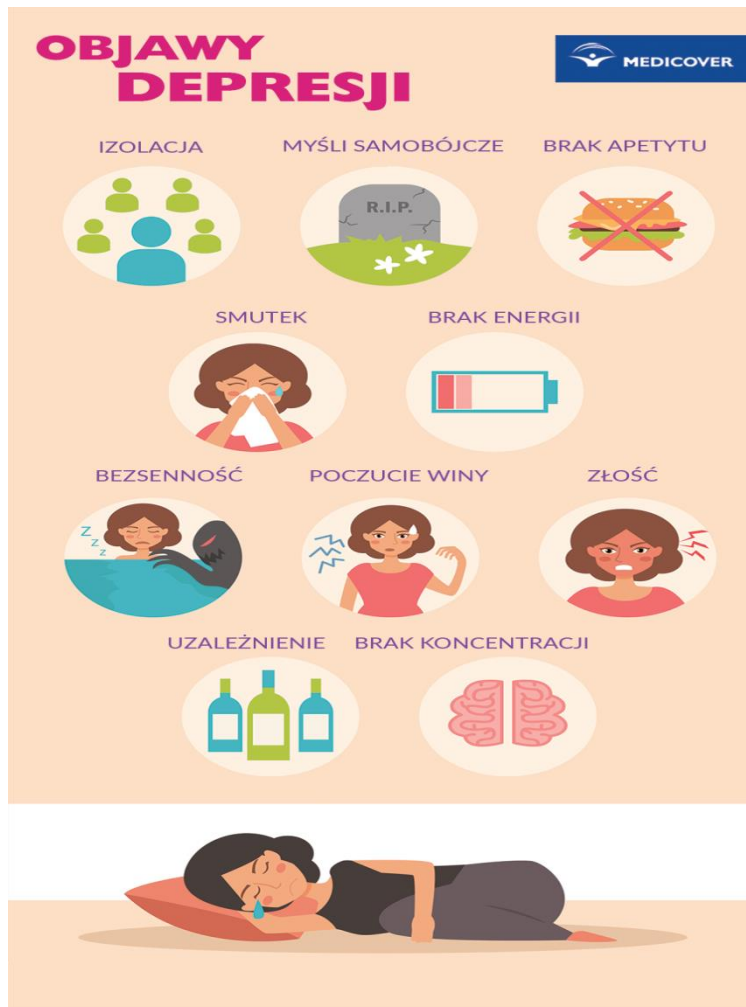


Opracowano na podstawie:
Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży.
Wsparcie dzieci i młodzieży w pokonywaniu problemów.
Izabela Tabak

Depresja to chorobowe, niezależne od zdarzeń bieżących, obniżenie nastroju, któremu towarzyszy najczęściej smutek, ubytek energii, zmniejszenie aktywności, zaburzenia snu i apetytu. Zakres zainteresowań, samoocena i koncentracja uwagi są obniżone, często pojawia się zmęczenie nawet po małym wysiłku. Zgodnie z klasyfikacją ICD-10 możemy mówić o epizodzie depresyjnym (łagodnym, umiarkowanym lub ciężkim) lub zaburzeniach depresyjnych nawracających. Zaburzenia depresyjne u dzieci mogą mieć jednak odmienne objawy niż u osób dorosłych. W *okresie niemowlęcym* dominuje smutek, w *okresie przedszkolnym* pojawia się dodatkowo skłonność do irytacji, płaczliwość, objawy wegetatywne (bezsenna, utrata apetytu) i zaburzenia zachowania (hiperaktywność, napady wściekłości), w *młodszy wieku szkolnym* dominuje wstydlivość, poczucie winy, poczucie beznadziejności, obniżona samoocena i problemy szkolne. Odmienność objawów depresyjnych u dzieci powoduje ogromne trudności diagnostyczne. *Depresja młodzieńcza* (pojawiająca się w wieku dorastania) łączy w sobie zaburzenia nastroju, lęk, zaburzenia zachowania oraz, co najbardziej niebezpieczne, znaczne nasilenie zachowań autodestrukcyjnych, niejednokrotnie prowadzących do prób samobójczych i samobójstw.

Przyczyn depresji można szukać zarówno w *uwarunkowaniach biochemicznych* (genetycznych, związanych ze zmianami w mediatorach), jak też *społecznych* (samotność, izolacja, śmierć bliskiej osoby, doświadczenie przemocy) i *psychologicznych* (niskie poczucie własnej wartości, poczucie winy, negatywne wzorce myślenia). Badania wskazują, że objawy depresyjne o różnym nasileniu pojawiają się u co piątego nastolatka, co stanowi ogromne zagrożenie dla zdrowia i życia młodych ludzi, a także dla ich funkcjonowania społecznego – w szkole (trudności w koncentracji, pogorszenie pamięci, zmęczenie) czy w rodzinie (nadmierna drażliwość, agresja, konflikty). Wszystkie zaburzenia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, bez względu na ich rodzaj, w znacznym stopniu utrudniają codzienne funkcjonowanie (w tym szkolne) i stanowią zagrożenie dla prawidłowego rozwoju. Dzieci cierpiące na takie zaburzenia często mają trudności w realizacji kluczowych zadań rozwojowych, mogące prowadzić do frustracji i poczucia odrzucenia, a w przyszłości – do zaburzeń psychicznych wieku dorosłego. Jednak zarówno diagnoza, jak i terapia dzieci są utrudnione. Dzieci same nie zgłaszają się po pomoc, często nie potrafią się wyśłowić, nie uświadamiają sobie emocji czy zachowań, nie chcą współpracować.



https://www.medicover.pl/Data/Files/storage_files/2019/9/19/a0cf6234-64ce-4f85-9137-67b9746d6fed/depresja.png

Wśród najistotniejszych cech indywidualnych pełniących funkcję czynników ochronnych dla zdrowia psychicznego należałoby wymienić:

- umiejętność radzenia sobie z negatywnymi emocjami, stresem, kontrolowania impulsów,
- umiejętności społeczne (porozumiewania się, nawiązywania i utrzymywania przyjaźni, rozwiązywania konfliktów),
- pozytywny obraz siebie (wysoka samoocena, wiara w swoje możliwości, poczucie własnej skuteczności, optymizm),
- wyznaczenie planów i celów życiowych, aspiracje edukacyjne,
- towarzyskość, angażowanie się w różne aktywności, rozwijanie zainteresowań.

Środowisko rodzinne jako jedno z głównych źródeł czynników ochronnych

- silna więź z rodzicami,

- dobra komunikacja między członkami rodziny,
- wsparcie i pozytywne wzmocnienia ze strony rodziców,
- zasady rodzinne, jasne oczekiwania rodziców, • skuteczny monitoring i zaangażowanie rodziców w sprawy dziecka.

Za najważniejsze czynniki związane ze szkołą, które chronią przed rozwojem problemów w obszarze zdrowia psychicznego, uważa się:

- poczucie przynależności (więź ze szkołą),
- pozytywny klimat szkoły (zwłaszcza dobre relacje pomiędzy nauczycielami i uczniami oraz między uczniami, przyjazna, wspierająca atmosfera),
- prospołecznie nastawioną grupę rówieśniczą,
- wymaganie od uczniów odpowiedzialności i udzielania sobie wzajemnej pomocy,
- okazje do przeżycia sukcesu i rozpoznawania własnych osiągnięć,
- zdecydowaną niezgodę szkoły na przemoc.

Poza rodziną i szkołą również inne środowiska społeczne mogą stanowić źródło czynników ochronnych dla zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Wymienia się tu:

- rówieśników (dobre relacje z rówieśnikami, akceptację z ich strony),
- nieformalnych dorosłych mentorów (oparcie w zaufanej osobie dorosłej, np. trenerze sportowym, księdzu, nauczycielu),
- zasoby środowiska lokalnego (zaangażowanie w konstruktywną działalność klubów młodzieżowych, sportowych, wolontariat, przyjazne i bezpieczne sąsiedztwo)

Elementem łączącym ochronne działanie wszystkich wymienionych środowisk jest wsparcie społeczne. Jest to jeden z ważniejszych czynników determinujących zdrowie i jakość życia dzieci i młodzieży. Oznacza ono pomoc dostępną dla jednostki i zaspokajanie potrzeb w sytuacjach trudnych. **Wsparcie może być zarówno emocjonalne** (polegające na przekazywaniu emocji pozytywnych, podtrzymujących, uspokajających, odzwierciedlających troskę, mające na celu stworzenie poczucia przynależności, opieki, danie nadziei, podwyższenie samooceny i poprawę samopoczucia, uwolnienie od napięć, negatywnych uczuć i obaw), jak też **informacyjne** (pomoc w zrozumieniu sytuacji, jej przyczyn), **instrumentalne** (dostarczenie sposobów, metod rozwiązania sytuacji) albo **materialne** (pomoc rzeczowa, finansowa).

Jak rozmawiać Z CHORYMI NA DEPRESJĘ



Co mówić?

Nie jesteś sam/a
Jesteś dla mnie ważny/a
Przytulić Cię?
Nie jesteś szalony/a
Jesteśmy tu, aby Cię wspierać
Gdy obecne uczucia odejdą, ja nadal tu będę
– tak jak i Ty
Nie rozumiem do końca co czujesz,
ale współczuję Ci
Nie opuszczę Cię
Kocham Cię (tylko jeśli naprawdę to czujesz)
Przykro mi, że przez to przechodzisz
Zadbam o siebie więc nie musisz się martwić tym,
że Twój ból mnie rani



Czego nie mówić?

Czym niby się smucisz? Inni mają gorzej!
Nikt nie mówił, że będzie łatwo
Przestań się zamartwiać
Masz depresję? To tak jak zawsze
Weź się w garść
To wszystko Twoja wina
Uwierz mi, wiem co czujesz.
Miałem depresję cały tydzień
Twoje nastroje sprawiają, że wszyscy
czują się gorzej
Idź spotkaj się z ludźmi
– przejdzie Ci
Próbowałeś/aś rumianku ?

<https://forumprzeciwdepresji.pl/depresja/o-chorobie/moj-bliski-ma-depresje>

<https://forumprzeciwdepresji.pl/nastoletnia-depresja/strefa-nastolatka>

<https://forumprzeciwdepresji.pl/nastoletnia-depresja/strefa-rodzica>

strona z adresami i telefonami pomocowymi:

<https://forumprzeciwdepresji.pl/wazne-telefony-antydepresyjne>

<https://brpd.gov.pl/2019/03/11/telefon-zaufania-z-informacja-o-edukacji-szkolnej/>