

Mówimy „nie” depresji!

Opracowały:

Małgorzata Bazan – pedagog

Kamila Okoń-Domańska – pedagog specjalny

Szkoła Podstawowa nr 1 im. Księżąt Oleśnickich w Oleśnicy

Depresja to epidemia

Według badań naukowców 350 mln ludzi na świecie choruje na depresję, w tym 1,5 mln Polaków. Dwa procent małych dzieci może cierpieć na tę chorobę, a co trzeci nastolatek może zachorować lub mieć epizod depresyjny. Diagnozowana jest u coraz młodszych dzieci - nawet dwulatków. Im młodsze dziecko tym depresja jest trudniejsza do zdiagnozowania, ponieważ nie potrafią one nazywać emocji. W przypadku nastolatków natomiast nie ufają oni dorosłym i zamykają się w sobie. Dlatego często depresja jest niediagnozowana lub diagnozowana za późno, a nieleczona może być tragiczna w skutkach. Badania wskazują, że przed okresem dojrzewania depresja występuje tak samo często u chłopców jak i u dziewcząt. U nastolatków natomiast dwukrotnie częściej u dziewcząt. Istotne jest, że objawy dziecięcej i młodzieńczej depresji są niespecyficzne. Każda zmiana zachowania u dziecka powinna być więc bacznie obserwowana.

Definicja depresji

Depresja to poważna choroba, która według Światowej Organizacji Zdrowia objawia się smutkiem, utratą zainteresowań, niskim poczuciem własnej wartości, zaburzeniem snu i jedzenia, zmęczeniem i brakiem koncentracji. Objawy choroby zaburzają funkcjonowanie człowieka w każdej sferze jego życia.



Depresja jak ćma

Autorzy książki pt. „**Jak ćma – przejawy depresji w różnych okresach życia**”

ukazują w swojej publikacji różnorodność objawów depresji w zależności od wieku.

Zwracają uwagę na to, jak wiele form może ona przybierać.

Dokonują również trafnego porównania tej choroby do larwy, która w okresie swojego życia przybiera różną postać.

Czas dzieciństwa i młodości to larwa – wtedy objawy są niedojrzałe, mało charakterystyczne i mogą przypominać inne zaburzenia.

Okres dorosłości to poczwarka, kiedy to spotykamy się z charakterystycznymi i stałymi objawami.

Depresja w wieku podeszłym jest natomiast jak ćma, mimo że dorosła i jest ukształtowana, to jednak ukrywa się w ciemności, tak jak objawy tej choroby.

Przyczyny depresji u dzieci i młodzieży

Wystąpienie tej choroby jest interakcją między czynnikami natury: genetycznej, biologicznej, rozwojowej, osobowościowej, środowiskowej i poznawczej.

Możemy je podzielić na:

1. predysponujące,
2. wyzwalające i podtrzymujące.

1. **Predysponujące** – mające wpływ na rozwój depresji:

a) *osobiste*:

- podatność genetyczna (zaburzenia nastroju występujące w rodzinie),
- predyspozycje psychologiczne danej osoby, czyli umiejętność radzenia sobie z problemami, perfekcjonizm, introwertyzm,

b) *środowiskowe*:

- przemoc w rodzinie,
- występujące używki,
- wykorzystanie psychofizyczne,
- brak emocjonalnego kontaktu z rodzicami i wsparcia,
- częsta krytyka,
- zaniedbanie, utrata rodzica.

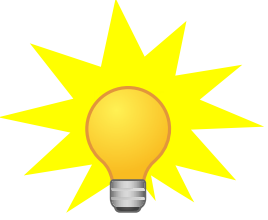


2. **Wyzwalające i podtrzymujące** – aktualne sytuacje, których doświadcza osoba a mające wpływ na rozwój depresji.

U dzieci i młodzieży pojawienie się depresji poprzedzają takie negatywne wydarzenia:

- utrata osób, z którymi są związani emocjonalnie (rozwód, śmierć),
- nieporozumienia z rodzicami,
- zawód miłosny,
- odrzucenie przez grupę rówieśniczą lub przemoc z jej strony,
- duże zmiany związane ze zmianą środowiska,
- wymagania szkolne wykraczające poza ich możliwości,
- przewlekła choroba somatyczna, np. cukrzyca, astma,
- brak wsparcia od otoczenia.

Samocena – ważny czynnik rozwoju depresji



1. Okazuj dziecku ciepłe uczucia.
2. Dokładnie przedstaw mu swoje oczekiwania.
3. Motywuj je i pozwól mu uwierzyć w swoje możliwości.
4. Pozwalaj mu okazywać nie tylko pozytywne, ale i negatywne emocje.
5. Stwarzaj mu okazje do odniesienia sukcesu.
6. Nie pokazuj dziecku, że czegoś nie potrafi, robiąc to za nie.
7. Nie krytykuj dziecka - powiedz co ci się nie podoba w jego zachowaniu.
8. Naucz się przeproszać dziecko.
9. Stosuj dużo pochwał.

Objawy depresji u dzieci w wieku przedszkolnym

- ✓Drażliwość.
- ✓Apatyczność.
- ✓Ograniczenie kontaktów z rówieśnikami.
- ✓Nadpobudliwość ruchowa.
- ✓Występuje lęk i niepokój.



- ✓Częste reagowanie płaczem i krzykiem.
- ✓Problemy z jedzeniem.
- ✓Moczenie nocne.
- ✓Objawy somatyczne w postaci bólu głowy i brzucha.

Objawy depresji w wieku szkolnym

- ›Drażliwość.
- ›Niepewność.
- ›Brak poczucia bezpieczeństwa.
- ›Bezradność.
- ›Ograniczenie kontaktów z rówieśnikami.
- ›Spóźnienia do szkoły i niski stopień koncentracji na zajęciach.
- ›Brak zainteresowania i motywacji do zdobywania wiedzy.
- ›Lęk.
- ›Niekontrolowane wybuchy złości.
- ›Objawy somatyczne w postaci bólu brzucha i głowy.





Rodzicu / Nauczycielu co może Cię zaniepokoić ?



Drażliwość i nerwowość.

Apatyczność.

Zahamowanie aktywności, które wcześniej sprawiały dziecku przyjemność.

Problemy z jedzeniem.

Objawy somatyczne.

Ograniczenie kontaktów z rówieśnikami.

Agresja, złość i nieposłuszeństwo.

Pamiętaj !!!

Zarówno dzieci spokojne i wycofane jak, i te które cechuje nerwowość i drażliwość mogą mieć objawy depresyjne.

Prawidłowa komunikacja z dzieckiem kluczem do sukcesu



„Zauważyłam, że jesteś smutna i nie lubisz, jak dawniej spotykać się z koleżankami. Co się stało?”

„Od pewnego czasu, kiedy wychodzimy do szkoły, boli cię brzuch. Czy coś się dzieje?”

„Widzę, że w ostatnim czasie często się denerwujesz . Mogę ci pomóc?”



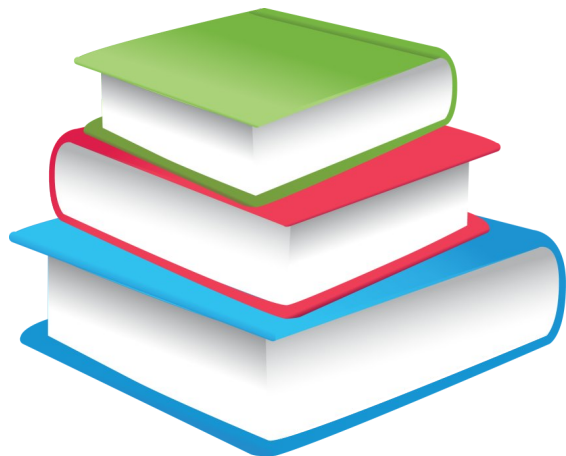
Depresja u nastolatków

Okres dojrzewania jest czasem nabywania samodzielności, separowania od rodziny i określania tożsamości seksualnej. Zachodzące zmiany hormonalne, wpływ grupy rówieśniczej, oczekiwania szkolne i inne czynniki sprawiają, że depresja występuje u nastolatków tak samo często jak u dorosłych.



Objawy depresji u nastolatków

- Zmienny i obniżony nastrój.
- Wysoki poziom drażliwości.
- Lęk zwłaszcza przed przyszłością.
- Problemy z uczeniem i koncentracją.
- Niskie poczucie wartości siebie.
- Brak umiejętności czerpania radości z życia.



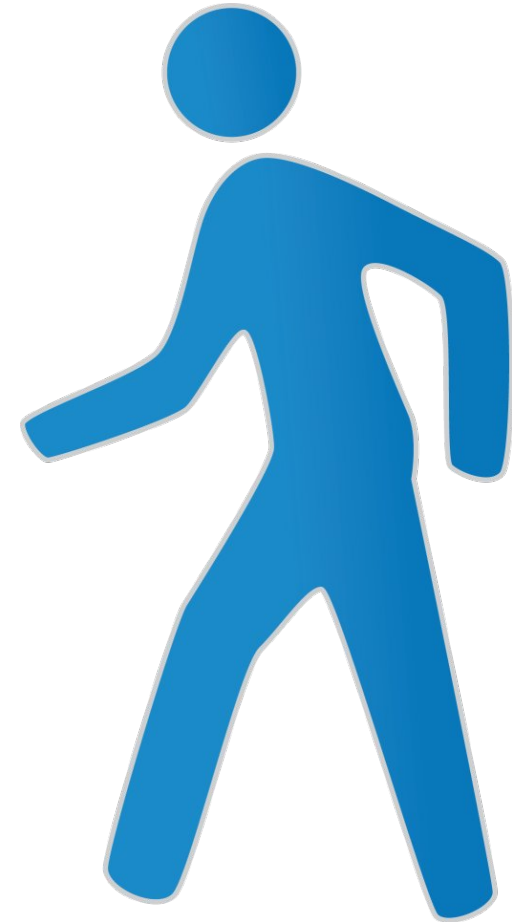
- Zmniejszona aktywność.
- Rozregulowany rytm dobowy.
- Problem z zaśnięciem i wstawaniem.
- Niedbałość o higienę osobistą i wizerunek zewnętrzny.
- Myśli samobójcze.
- Dolegliwości somatyczne – poczucie bycia chorym.



Zaburzenia zachowania jako niepokojący objaw depresji młodzieńczej

Przejawia się :

- Niepodejmowaniem obowiązków szkolnych i domowych.
- Niestosowaniem się do norm i zasad.
- Korzystaniem z używek.
- Przypadkowymi aktywnościami seksualnymi.
- Brakiem motywacji do stosowania zasad mimo ich świadomości.
- U dziewcząt często może pojawić się bulimia lub anoreksja, gdyż jest to czas szczególnego zwracania uwagi na wygląd zewnętrzny.



Rodzaje depresji młodzieńczej

```
graph TD; A[Rodzaje depresji młodzieńczej] --> B[Czysta – obniżenie nastroju, niewyjaśniony lęk oraz obawy o przyszłość.]; A --> C[Depresja z rezygnacją – brak sensu życia, myśli samobójcze i trudności w szkole.]; A --> D[Depresja z niepokojem – labilność nastroju, zaburzenia zachowania związane z autodestrukcją.]; A --> E[Hipochondryczna – lęk o zdrowie, hipochondryczna koncentracja na ciele.];
```

Czysta – obniżenie nastroju,
niewyjaśniony
lęk oraz obawy o przyszłość.

Depresja z rezygnacją
– brak sensu życia,
myśli samobójcze
i trudności w szkole.

Depresja z niepokojem –
labilność nastroju,
zaburzenia zachowania
związane
z autodestrukcją.

Hipochondryczna –
lęk o zdrowie,
hipochondryczna
koncentracja na ciele.



Rodzicu / Nauczycielu co powinno Cię zaniepokoić ?

Drażliwość, nerwowość, wybuchy złości.

Ograniczenie kontaktów rówieśniczych i społecznych.

Za wszelką cenę dążenie do akceptacji grupy rówieśniczej i lęk przed odrzuceniem.

Wycofanie z wykonywanych czynności, które wcześniej sprawiały dziecku przyjemność.

Wzmożony lub obniżony apetyt, co wiąże się z utratą wagi lub przybieraniem na wadze.

Obserwacja w kontakcie słownym poczucia bezsensu i braku nadziei na lepsze jutro.

Bezsensowność lub sensowność.

Problemy z realizacją obowiązku szkolnego.



Skutki depresji

Mimo, że nastrój się poprawia
i wydaje nam się, że choroba jest
wyleczona, to jej skutki często
pozostają.

- Uczucie zmęczenia.
- Trudności szkolne.
- Uczucie lęku.
- Trudności z koncentracją.
- Niezdecydowanie.

- Niepewność w podejmowaniu decyzji.
- Myśli samobójcze.
- Pozostają problemy w relacjach z innymi.
- Eksperymenty z używkami.
- Problemy zdrowotne.

Kompleksowe leczenie depresji obejmuje

```
graph TD; A[Kompleksowe leczenie depresji obejmuje] --> B[farmakoterapia]; A --> C[psychoterapia]; A --> D[trening umiejętności społecznych]; A --> E[edukacja rodziny]; A --> F[zabezpieczenie potrzeb rozwojowych dziecka];
```


farmakoterapia

trening umiejętności społecznych

psychoterapia

zabezpieczenie potrzeb
rozwjowych dziecka

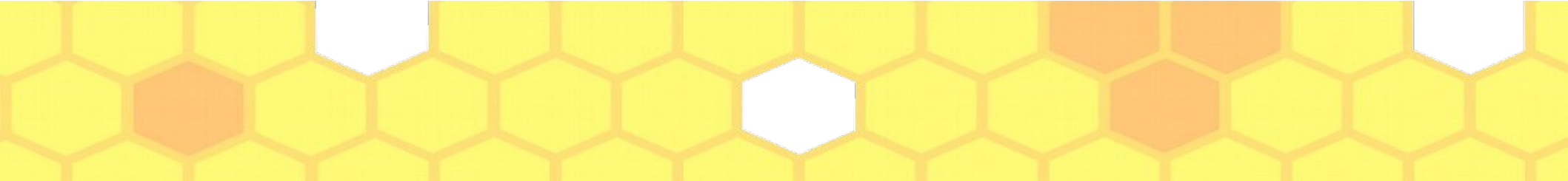
edukacja rodziny



U dzieci i młodzieży stosuje się najczęściej psychoterapię poznawczo - behawioralną, która ma na celu zmianę dysfunkcyjnych przekonań o sobie i o świecie.

Przy umiarkowanej depresji stosuje się psychoterapię indywidualną lub grupową, a przy ciężkiej depresji psychoterapię połączoną z farmakoterapią.

W zależności od potrzeb czasem należy zastosować psychoterapię indywidualną i rodzinną jednocześnie (najlepiej prowadzoną przez dwóch różnych terapeutów).



Gdzie szukać pomocy ?

Pomoc dla Rodziców i Nauczycieli!

Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli

Tel.800 080 222

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

Tel . 800 100 100

Bardzo dużo przydatnych informacji i kontaktów znajdziesz na stronie:

www.forumprzeciwdepresji.pl



Gdzie szukać pomocy ?

Pedagog i psycholog szkolny

Poradnia psychologiczno- pedagogiczna

Lekarz pierwszego kontaktu lub lekarz psychiatra

Psychoterapeuta

Poradnie zdrowia psychicznego

Jak mogę pomóc dziecku ?

Okazuj mu miłość i ciepłe uczucia!

Stwarzaj sytuacje do odnoszenia sukcesu!

Nie wypełniaj jego dnia obowiązkami, daj mu czas na przyjemności!

Podkreślaj zalety i osiągnięcia - doceniaj najmniejszy sukces!

Nie pozwól mu na izolowanie się i zamknięcie w domu- organizuj mu aktywnie czas!

Pozwalaj mu okazywać negatywne emocje i wskazuj konstruktywne sposoby ich odreagowywania!

Pozwalaj na smutek, ale pomóż mu z nim sobie poradzić, gdy tego potrzebuje!

Spróbuj spojrzeć oczami dziecka na jego problemy!

Nie rozmawiaj o problemach przy dziecku!

Stwarzaj sytuacje do wspólnego spędzania czasu!

Ukształtuj w dziecku konstruktywne myślenie

„Mam prawo do zrobienia czegoś źle, ale nikt nie jest idealny.”

„Mam trochę wad, ale przy tym wiele zalet.”

„Teraz mi się nie udało, ale może następnym razem.”

*„Nie będę wybiegał tak daleko w przyszłość -
nie wiem przecież, co będzie.”*

Czego nie robić i nie mówić ?

Nie krytykuj !

Nie udawaj, że nie ma problemu !

Nie karz za zachowania będące wynikiem choroby !

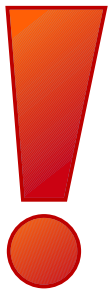
Nie zmuszaj do aktywności przerastających możliwości dziecka !

Nie dokładaj dziecku dodatkowych obowiązków !

Nie ukrywaj nic przed specjalistą !

Nie wstydź się, depresja to choroba !

Nie lekceważ diety (muszą w niej znaleźć się produkty zawierające witaminy z grupy B, magnez, kwasy omega 3, witamina D) !



Musisz zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej !

Mały smutek trwa chwilę a duży kilka dni, tydzień lub dłużej.

Taki duży smutek powoduje, że płaczesz i nie masz na nic ochoty- nawet na kontakty z przyjaciółmi.

Ten smutek sprawia, że czujesz złość a z drugiej strony wielką niemoc.

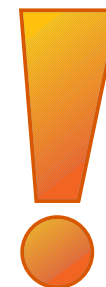
To może być właśnie depresja, której sam nie pokonasz.

Można ją wyleczyć tylko trzeba powiedzieć o tym rodzicom, którzy podejmą odpowiednie kroki.

Dużego smutku nie da się pokonać samemu.

Przyjaciół w Twoim wieku też nie pomoże.

Zwróć się do mamy, taty, babci, dziadka, pedagoga, psychologa szkolnego lub każdej innej dorosłej osoby, do której masz zaufanie.



Bibliografia

1. Walerych Sylwia, Depresja u dzieci i młodzieży, wyd. Wiedza i Praktyka, Warszawa 2017
2. Antosik - Wójcińska Anna, Parnowski Tadeusz, Świącicki Łukasz,
Jak ćma - Przejawy depresji w różnych okresach życia, wyd. ITEM Publishing, Warszawa 2012
3. Materiały edukacyjne dotyczące depresji wydane przez
Stowarzyszenie Producentów i Dziennikarzy Radiowych
4. Strona internetowa www.forumprzeciwdepresji.pl