

# Depresja wśród dzieci i młodzieży

## Depresja wśród dzieci i młodzieży

23 lutego obchodzony jest Światowy Dzień Walki z DEPRESJĄ. Według Światowej Organizacji Zdrowia jest czwartą najpoważniejszą chorobą na świecie i jedną z głównych przyczyn samobójstw.

Pandemia nasiliła wśród młodych ludzi bardzo wiele objawów i kryzysów w obszarze zdrowia psychicznego. Edukacja w trybie zdalnym, sprawiła iż uczniowie spędzali wiele godzin przed ekranem komputera, mieli poczucie izolacji społecznej, brak możliwości budowania naturalnych relacji rówieśniczych, niepewność co do odpowiedniego przygotowania do egzaminów. Z drugiej strony uczniowie odzywaczili się od naturalnych sytuacji stresowych, co spowodowało obniżenie progu odporności na ocenianie, krytykę.

Aktualnie Według Narodowego Funduszu Zdrowia liczba zachorowań na depresje wśród dzieci i młodzieży stale rośnie. Od 2017r do 2022r liczba zachorowań wzrosła 100%. Szacuje się, że zaburzenia depresyjne występują u ok., 2% dzieci i aż około 20% młodzieży.

Depresja u dzieci, podobnie jak u dorosłych wiąże się z długotrwałym obniżeniem nastroju. U młodzieży mogą nasilać się zachowania agresywne, destrukcyjne, autodestrukcyjne (samookaleczenia) i buntownicze. Występują myśli samobójcze, rezygnacyjne, bądź komunikaty wypowiedane w sposób pesymistyczny: „wszystko bez sensu, nic mi się nie uda, mam dość, lepiej jakbym zniknął, nie mam siły na nic...”.Wzrasta drażliwość, występują zaburzenia koncentracji uwagi i trudności z zapamiętywaniem. Może to powodować opuszczenie się ucznia w nauce, zaprzestanie odrabiania lekcji, obniżona frekwencja. W Skrajnych przypadkach dzieci nie chcą opuszczać swojego pokoju, ponieważ towarzyszy im silny lęk. Długotrwałe poczucie smutku, niezrozumienia powoduje wycofanie się z kontaktów rówieśniczych. Kolejnymi objawami są ograniczenie lub rezygnacja z zainteresowań i aktywności które dotychczas sprawiały radość dziecku, poczucie braku nadziei i sensu życia, niskie poczucie własnej wartości, zaniżona samoocena, nadmierne poczucie winy, poczucie bezradności, spadek energii- nadmierna męczliwość,

wzrost lub spadek apetytu, zmiana wzorca snu (utrzymujące się przez pewien czas wyraźne trudności z zasypianiem lub wczesne wybudzanie).

W grupie młodszych dzieci depresja dość często przyjmuje atypowy obraz. Na pierwszy plan wysuwają się wtedy:

- uporczywe dolegliwości somatyczne, takie jak: bóle brzucha, głowy, kołatanie serca, męczliwość, nudności, biegunka. Duszności, zasłabnięcia, omdlenia, moczenie nocne, (mimo przeprowadzonych badań medycznych nie ma przyczyn organicznych tych objawów.)

Kiedy należy szukać pomocy ?

Drogi Rodzicu, jeśli coś niepokoi Cię w zachowaniu dziecka, bądź nastąpiła wyraźna zmiana w jego funkcjonowaniu, utrzymująca się co najmniej dwa tygodnie, podejmij próbę rozmowy z dzieckiem. Bądź wyrozumiały, wysłuchaj - nie oceniaj. Spróbuj zadbać o prawidłową dietę, ilość snu, aktywność fizyczną. Wspólny spacer to okazja do zadbania zarówno o ciało, jak i psychikę. W pogoni obowiązków i pędzie codziennego życia, gubimy często relację z drugim człowiekiem. Dorastające dziecko potrzebuje Waszej uwagi szczególnie. Pielęgnowana na co dzień relacja rodzic-dziecko, staje się bazą zaufania, wsparcia, otwartości. Prawidłowa komunikacja jest kluczem do otwarcia dalszych etapów pomocy, jeśli okaże się wskazana.

Następnym krokiem może być działanie systemowe. Skontaktuj się i poinformuj wychowawcę/pedagoga/psychologa o Twoich obawach, obserwacjach. Wspólnie omówimy metody pracy.

Jeśli pomimo podjętych prób, nie następują zmiany w funkcjonowaniu dziecka należy zgłosić się do lekarza psychiatry w celu uzyskania wsparcia farmakologicznego.

## **PRAWIDŁOWE KOMUNIKATY:**

- *Jak mogę Ci pomóc? Jest coś, co mógłbym/mogłabym dla Ciebie zrobić?*
- *Widzę, że jesteś smutna, jestem tu aby Cię wspierać.*
- *Zadbam o siebie, więc nie musisz się martwić, że Twój ból mnie rani.*

- *Wiem, że nie masz siły rozmawiać, rozumiem to, jednak posiedzę z Tobą i pomilczymy razem.*

- *Nie jesteś sama/sam.*

- *Razem to przetrwamy.*

- *Wiem, że nie możesz się skupić/ zmotywować do nauki. Czy mogę Ci jakoś pomóc w nadrobieniu materiału szkolnego?*

### *ZŁE KOMUNIKATY*

- *Zrób coś ze sobą. Wszyscy się martwią o Ciebie.*

- *Ogarnij się.*

- *Masz takie dobre życie. Niczego Ci nie brakuje. Dlaczego narzekasz?*

- *Weź się w garść.*

- *Inni mają gorzej i są zdrowi.*

- *Nic Ci nie jest. Wyjdź do ludzi i zacznij żyć.*

- *Jakie Ty masz problemy? Ja w Twoim wieku miałem gorzej.*

Powyższe negatywne komunikaty, nie wspierają procesu zdrowienia. Skutecznie mogą wpędzać w poczucie winy, wstydu, nasilać poczucie bezradności. Osoba chora czuje, że nikt jej nie rozumie, co potęguje myśli rezygnacyjne.

