

MÓWIMY NIE DEPRESJI!

KAMILA MICHUŁKA- PSYCHOLOG SZKOLNY

ANNA KULWIEĆ- PEDAGOG SZKOLNY

BARBARA ZDYB- PEDAGOG SZKOLNY

SZKOŁA PODSTAWOWA NR7 IM. JANA PAWŁA II W OLEŚNICY

Młodzieńczy smutek

Choć symptomy depresji u młodzieży są podobne jak u dorosłych okoliczności specyficzne dla tego wieku mogą utrudnić ich dostrzeżenie. Należy zwrócić uwagę na:

- drażliwość
- konfliktowość
- bunt
- eksperymentowanie z używkami
- niechęć do systematycznej nauki
- brak energii, uporczywe zmęczenie, długie spanie
- lekceważenie obowiązków
- obniżenie apetytu bądź nadmierny apetyt
- lęk
- problemy z podjęciem decyzji
- poczucie niewydolności intelektualnej
- nadmierne poczucie winy
- niskie poczucie własnej wartości
- spowolnienie lub pobudzenie- zmiany w zachowaniu
- nawracające myśli o śmierci, a nawet samobójstwie



> Zauważanie objawów depresji, zanim się bardziej nasilą, może być dla rodziców/ opiekunów bardzo trudne, a czasem niemożliwe. Dlatego nie lekceważ niepokojących objawów, nawet gdy są w niewielkim natężeniu.

> Zwykle jednak uważni rodzice/ opiekunowie są w stanie dostrzec- obok zmian wiążących się z dorastaniem dziecka- że jest ono wyraźnie inne, że **mówi o swoim życiu i przyszłości w konsekwentnie smutny sposób, bez typowego dla siebie optymizmu.**

Różnica między smutkiem a depresją

SMUTEK

Codzienna, zupełnie naturalna ludzka emocja.

Zwykle powiązany z konkretnym wydarzeniem/wyzwalaczem.

Trwa dość krótko.

Zwykle występuje sam lub z żałobą.

Nie zaburza codziennego funkcjonowania (praca, higiena osobista, sen, apetyt).

Powód, by skorzystać ze wsparcia psychologa lub terapeuty.

DEPRESJA

Kliniczne zaburzenie psychiczne.

Nie zawsze powiązana z konkretnym wydarzeniem.

Trwa długo (powyżej 2 tygodni).

Chory doświadcza poczucia beznadziei, winy, apatii, przemęczenia, myśli samobójczych, itd.

Znacząco wpływa na codzienne funkcjonowanie.

Powód, by skorzystać ze wsparcia psychologa lub terapeuty.

Depresja nie jest
to tylko
chwilowy,
przejściowy
stan- to
choroba którą
należy leczyć!



Przyczyny depresji

Przyczyną wystąpienia depresji nie jest jakiś pojedynczy czynnik biologiczny, czy jedno zewnętrzne zdarzenie. Należy brać pod uwagę procesy biochemiczne zachodzące w mózgu, czynniki genetyczne LUB wpływ środowiska zewnętrznego.

Na rozwój depresji może mieć wpływ m.in.

- samotność
- przemoc w rodzinie, nadużywanie alkoholu przez członków rodziny
- utrata ukochanej bliskiej osoby spowodowana śmiercią lub np. rozwodem rodziców
- sytuacje psychicznego, fizycznego lub seksualnego wykorzystywania przez opiekunów
- zaniedbanie, brak zainteresowania dzieckiem
- wrogość i emocjonalne odrzucenie, nadmierne kontrolowanie przez rodziców
- obarczanie dziecka zbyt dużą odpowiedzialnością

Uwaga!

Bardzo ważna rola dorosłych w życiu dzieci, m.in. w budowaniu relacji i więzi.

Dzieci i młodzież potrzebują od dorosłych:

- ✓ akceptacji
- ✓ pomocy w nazywaniu i przeżywaniu emocji- nawet tych trudnych, jak złość czy smutek
- ✓ komunikatu, że problemy są naturalnym elementem życia





Grupa rówieśnicza gwarantuje też zaspokojenie określonych potrzeb emocjonalnych i umożliwia ekspresję własnych uczuć. Kontakty społeczne rozwijają towarzyskość, zdolność empatii, solidarność i pobudzają do **rozwoju** własnych zainteresowań

Co mówić, a czego nie powinni mówić rodzice i bliscy dziecka, które może mieć depresję

NIE MÓWIĆ:

- **Jakie w tym wieku możesz mieć problemy?**
- **Przestań się nad sobą uzalać.**
- **Nikt tego nie zrobi za Ciebie, weź się w garść.**
- **Zmobilizuj się, bo nie zdasz do następnej klasy.**

MÓWIĆ:

- **Jestem przy Tobie, nie jesteś sam ze swoimi problemami.**
- **Zrobię wszystko, aby Ci pomóc.**
- **Wierzę w Ciebie, razem damy sobie ze wszystkim radę.**
- **Daj sobie czas, nie zmuszaj się do niczego, rozumiem, że teraz nie jesteś w stanie tego zrobić.**

Jak wspierać kogoś, kto cierpi...



Przypominaj mu o jego mocnych stronach (szczerze!).

PsychologPisze.pl

Róbcie wspólnie to, co sprawia mu przyjemność.



Nie dawaj rad. Zwłaszcza tych nieproszonych.

Absolutnie nie umniejszaj jego uczuć.

Pomóż w codziennych obowiązkach, które może zaniedbywać (np. pranie, gotowanie, zakupy, itp.).

Bądź obecny i słuchaj bez oceniania.

Uznaj jego emocje i pozwól je wyrażać.

ZAPYTAJ, czy jest cokolwiek, w czym możesz pomóc.

Pamiętaj, by zadbać o siebie, byś mógł wspierać innych.

Weź się w garść, wszystko się ułoży.

Czyli co powiedzieć zamiast...

"Kocham Cię"

"Czy możesz mi pokazać, co martwi Cię najbardziej?"

"Jakie masz opcje w tej sytuacji?"

Obojętnie, co się wydarzy - jestem tu"

"Nie wiem, co powiedzieć, ale bardzo chcę Ci pomóc"

"W jaki sposób mogłoby być najbardziej pomocny/a?"

"Jak się z tym czujesz?"

Nic nie mów. Niech druga strona się po prostu wygada

"Słyszę, co mówisz/To naprawdę trudne/Kurczę jest ciężko"

Gdzie szukać pomocy?



Telefon zaufania dla
dzieci i młodzieży

116 111



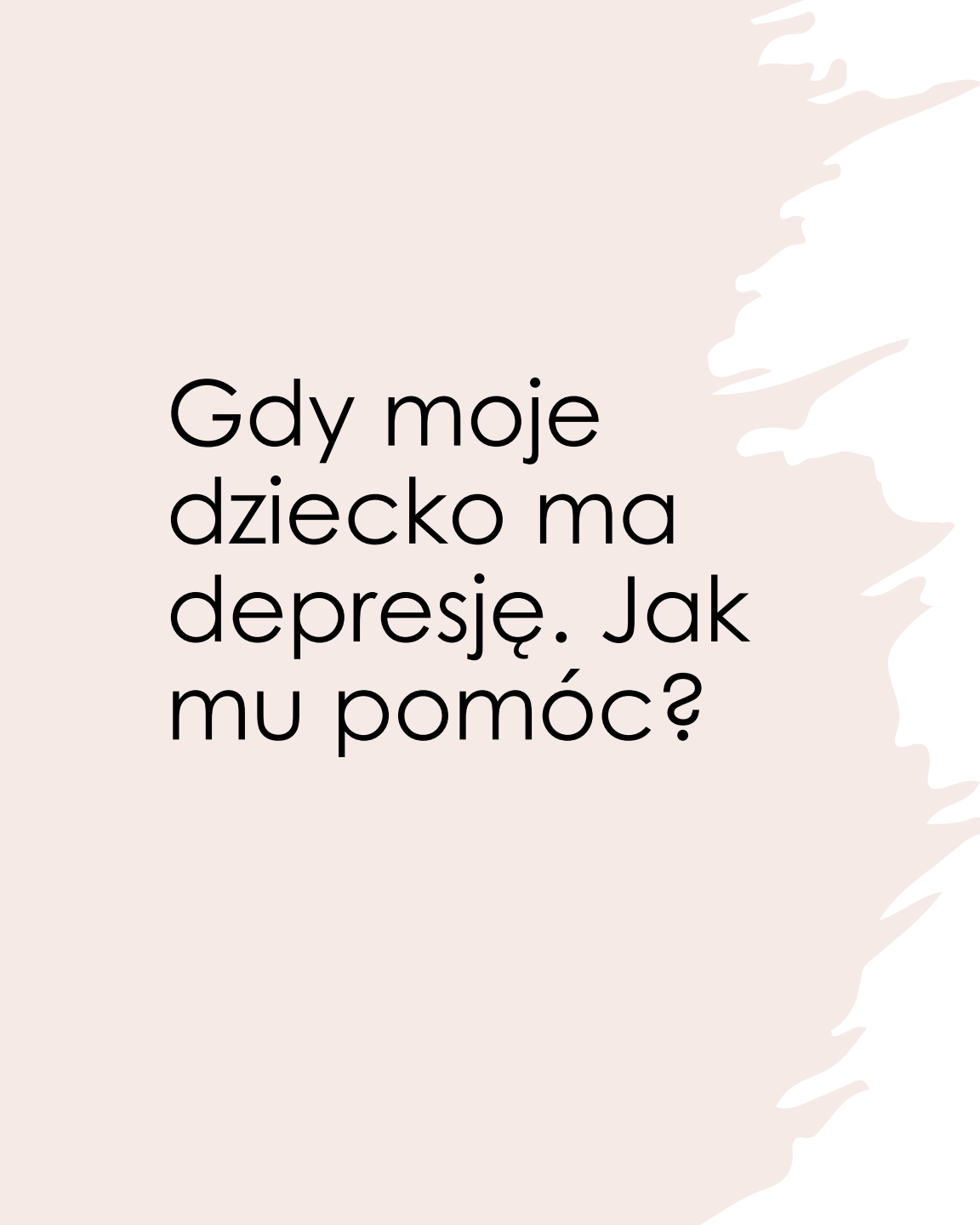
Telefon dla rodziców i
nauczycieli w sprawie
bezpieczeństwa dzieci

800 100 100



Pomoc dla
nauczycieli i rodziców

800 080 222



Gdy moje dziecko ma depresję. Jak mu pomóc?

1. Skontaktuj się ze specjalistą-**psychiatra** dla dzieci i młodzieży w Poradni Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży
2. Można też skonsultować swoje podejrzenia o depresję z **psychologiem** w Poradni Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży
3. Jeśli nie masz możliwości skonsultować się ze specjalistą a sprawa jest pilna porozmawiaj z **lekarzem pierwszego kontaktu**
4. Porozmawiaj z **psychologiem** i **pedagogiem szkolnym**
5. Zadzwoń na **numer wsparcia** dla rodziców/ opiekunów