

Depresja – choroba XXI wieku

mgr Kinga Stecz

Publiczna Poradnia

Psychologiczno – Pedagogiczna
w Myszkowie



Czym jest depresja?

Depresja jest jednym z zaburzeń nastroju, które polegają na trwalszych i poważniejszych zmianach niż kilkudniowy zły humor, który minie po obejrzeniu ulubionego filmu czy po rozmowie z przyjacielem. Depresja znacznie utrudnia dotychczasowe funkcjonowanie w wielu sferach życia takich jak szkoła czy relacje z innymi ludźmi i jest źródłem cierpienia dla osób jej doświadczających.

Co powinno zwrócić naszą uwagę?

- zmniejszenie/brak apetytu lub zwiększony apetyt
- dolegliwości bólowe: bóle głowy/brzucha/biegunki/duszności/wymioty itp.
- utrata zainteresowań, które wcześniej sprawiały dziecku radość
- skargi na poczucie słabości i zmęczenia
- zaburzenia koncentracji uwagi
- pojawienie się lęku i napięcia, które mogą wywoływać pobudzenie psychoruchowe
- drażliwość/napady wściekłości
- smutek/płaczliwość
- poczucie niepokoju
- utrata wiary w siebie
- niechęć kontaktu z kolegami/koleżankami ze szkoły
- moczenie nocne
- zaburzenia snu
- nadmierne poczucie winy
- niskie poczucie własnej wartości, poczucie bezużyteczności
- samookaleczanie się
- myśli i próby samobójcze



Czynniki ryzyka depresji u dzieci i młodzieży

W literaturze wymienia się wiele aspektów składających się na ryzyko zaburzeń depresyjnych u dzieci i młodzieży (Birmaher i wsp., 2002; Birmaher i wsp., 2007; Richardson i wsp., 2005; Kalinowska i wsp., 2013). Należą do nich czynniki genetyczne, rodzinne, osobowe (psychologiczne) oraz związane z doświadczeniami życiowymi.



Czynniki genetyczne

występowanie depresji u rodziców (które stanowi obciążenie genetyczne), genetyczna predyspozycja do depresji i lęku, która przejawia się w większej wrażliwości na obciążające stresory.

Czynniki rodzinne

konflikty i zakłócenia relacji w rodzinie, niski status socjoekonomiczny, śmierć jednego z opiekunów, zaniedbanie, przestępczość, nadużywanie substancji psychoaktywnych przez rodziców, niedostateczna więź z dzieckiem, brak wrażliwości na jego potrzeby, negatywne postawy rodzicielskie (chłód, odrzucenie), brak wsparcia, nieprawidłowy styl wychowania, dezorganizacja życia rodzinnego i niedostępność rodziców z powodu ich depresji lub choroby – także somatycznej.





Czynniki psychologiczne

silny lęk, niska samoocena,
wysoki samokrytycyzm,
zniekształcenia poznawcze,
negatywny styl atrybucji,
trudności w nauce,
niedostateczne umiejętności
społeczne, wysoki perfekcjonizm,
poczucie beznadziei.

Czynniki związane z doświadczeniem życiowym

śmierć rodzica/przyjaciela, rozwód, żałoba, samobójstwo w bliskim otoczeniu, utrata więzi przyjacielskiej, trudności w kontaktach z rówieśnikami, zawód w związku romantycznym, niepowodzenia szkolne, przemoc i molestowanie seksualne.



Czynniki chroniące przed depresją:

a) czynniki chroniące indywidualne:

- ciekawość poznawcza
- poczucie własnej wartości

b) czynniki chroniące związane z rodziną:

- wsparcie ze strony rodziców
- dobre relacje rodzinne

c) czynniki chroniące związane ze szkołą:

- wsparcie nauczycieli
- poczucie przynależności do szkoły

d) czynniki chroniące związane z rówieśnikami:

- przynależność do grupy rówieśniczej

e) czynniki chroniące związane ze środowiskiem:

- obecność wspierających, mądrych dorosłych





Jak rozmawiać z dzieckiem, które ma depresję?

Dziecko zmagające się z depresją potrzebuje przede wszystkim ogromnego wsparcia ze strony najbliższego otoczenia. Musi czuć, że nie jest samo z problemem. Pomóc w tym mogą przede wszystkim rozmowy, pełne życzliwości, szacunku i zrozumienia. Warto zatroszczyć się również o możliwość podniesienia codziennego komfortu życia, np. poprzez udanie się z dzieckiem do ulubionej restauracji, do kina, czy na wycieczkę w ulubione miejsce.

Uwaga!

Nie wolno brać sobie do serca i obrażać się, gdy dziecko w depresji odmawia albo nie chce rozmawiać. Trzeba skupić się na utrzymaniu życzliwego oraz wspierającego kontaktu. Ta choroba polega na zamknięciu się w sobie. Mija to wraz z końcem depresji. Pamiętajmy jednak, że leczenie może być długie...

Co robić?

- Widząc niepokojące objawy, należy oferować pomoc. Rodzice są niezbędni dzieciom i młodzieży w organizacji terapii. Podstawowym działaniem jest kontakt z lekarzem psychiatrą. Depresja to choroba, którą należy leczyć. Trzeba zmotywować dziecko do kontaktu z lekarzem i psychologiem.

Co szkodzi?

- nadopiekuńczość (wyręczanie we wszystkim, rozczulanie się, nadmierne przejmowanie się rodzica)
- karanie, odbieranie przywilejów, przyjemności, np. zakazywanie wyjścia na spotkania z kolegami/koleżankami
- brak czasu i uwagi dla dziecka
- lekceważenie depresji, zaprzeczanie
- krytyka, poradnictwo, np.: Weź się w garść!; pytanie: A jakie ty możesz mieć problemy w tym wieku?
- obwinianie: To wszystko przez to, że załaziłeś się z tym towarzystwem!; Po prostu nie chce ci się!
- brak wsparcia i pomocy: W moich czasach nie było żadnych depresji i biegania po lekarzach, przejdzie ci samo, tylko się wyśpij porządnie!
- aktywizowanie na siłę – aktywność może przekraczać możliwości chorego

W jaki sposób nauczyciel powinien rozmawiać z uczniem z podejrzeniem depresji?

MÓWIĆ ✓

- Rozumiem, że jest Ci ciężko.
- Wiem, że trudno jest Ci się zmobilizować.
- Jak myślisz, ile czasu potrzebujesz, by nadrobić zaległości?
- Kiedy dasz radę zaliczyć zaległy materiał?
- Czy mogę Ci jakoś pomóc w nadrobieniu zaległego materiału?
- Czy stało się coś, co sprawiło, że nie przychodziłeś ostatnio na lekcje?
- Widzę, że ostatnio trochę gorzej Ci idzie – co mogę zrobić, żeby Ci pomóc?

NIE MÓWIĆ ✗

- Weź się w garść!
- Zabierz się wreszcie do pracy!
- Daję Ci miesiąc na zaliczenie zaległego materiału.
- Dlaczego znowu nie odrobiłeś pracy domowej?!
- Jak tak dalej pójdzie, nie zdasz do następnej klasy!
- Wydawałeś się dobrym uczniem, a ostatnio strasznie opuściłeś się w nauce.
- Nie możesz w nieskończoność chodzić do szkoły jak Ci się podoba.

Ważne telefony – gdzie szukać pomocy?

Placówki, w których należy szukać pomocy w przypadku depresji:

- ❑ Poradnie Psychologiczno – Pedagogiczne
- ❑ Ośrodki Interwencji Kryzysowej
- ❑ Poradnie Zdrowia Psychicznego

Ważne kontakty:

- ❑ (22) 484 88 01 – Antydepresyjny Telefon Zaufania
- ❑ (22) 594 91 00 – Antydepresyjny Telefon Forum Przeciwko Depresji
- ❑ 116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci
- ❑ 800 080 222 – Telefon Zaufania dla Dzieci
- ❑ 800 100 100 – Telefon dla Rodziców i Nauczycieli

Bibliografia:

- <https://fundacjapandora.pl/>
- <https://forumprzeciwdepresji.pl/>
- Remberk, B., Antosik – Wójcika, A., Baron, M. (2016). „Rekomendacje dotyczące postępowania w zakresie zapobiegania, wykrywania i leczenia depresji u dzieci i młodzieży”
- Gawkowska, A. (2020). „Nastoletnia depresja – poradnik dla rodziców”
- twarzedepresji.pl