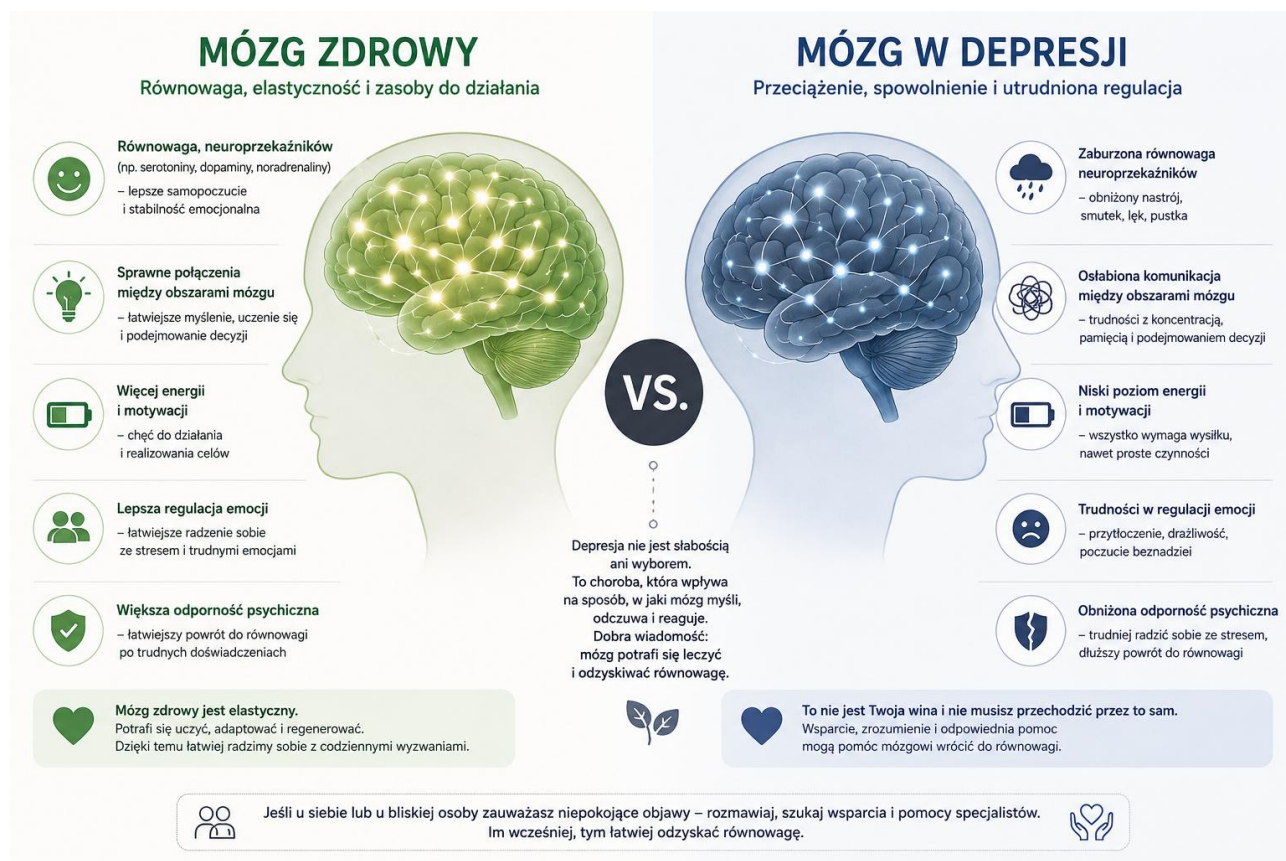


Depresja u dzieci i młodzieży – zauważyć, zrozumieć, pomóc.

Depresja nie jest zwykłym smutkiem, „gorszym okresem”, lenistwem ani trudnym charakterem. Jest zaburzeniem psychicznym, które może dotknąć również dzieci i młodzież. Co ważne, u młodego człowieka nie zawsze objawia się smutkiem, czasami pierwszymi zauważalnymi sygnałami są drażliwość, złość, wycofanie lub pogorszenie funkcjonowania w szkole.

Dziecko nie zawsze potrafi powiedzieć: „jest mi źle” albo „potrzebuję pomocy”. Dlatego tak ważna jest uważność dorosłych na **zmianę jego dotychczasowego zachowania i funkcjonowania**.



Jak mogą rozwijać się objawy?

PIERWSZE SYGNAŁY

częstszy smutek lub drażliwość

zmęczenie, brak energii

utrata zainteresowania tym, co wcześniej cieszyło

problemy ze snem

zmiana apetytu

trudności z koncentracją

pogorszenie wyników w nauce

niechęć do szkoły

OBJAWY POGŁĘBIAJĄCEGO SIĘ KRYZYSU

narastające wycofanie z kontaktów

rezygnacja ze spotkań i zainteresowań

silne poczucie beznadziei

bardzo niska samoocena

zaniedbywanie siebie i obowiązków

częste mówienie: „jestem beznadziejny”, „nic mi się nie uda”

nasilone problemy ze snem i apetytem

poczucie winy, braku wartości

SYGNAŁY ALARMOWE

mówienie o śmierci lub samobójstwie

„Lepiej byłoby, gdyby mnie nie było”

„Nie chcę już żyć”

„Chciałbym zasnąć i się nie obudzić”

samookaleczenia

poszukiwanie informacji o sposobach odebrania sobie życia

gromadzenie leków lub innych niebezpiecznych przedmiotów
rozdawanie ważnych rzeczy,

PIERWSZE SYGNAŁY

bóle głowy lub brzucha bez wyraźnej przyczyny medycznej

OBJAWY POGŁĘBIAJĄCEGO SIĘ KRYZYSU

coraz większe trudności z wykonywaniem codziennych czynności

SYGNAŁY ALARMOWE

pożegnania

nagłe „uspokojenie” po bardzo silnym kryzysie

Nie zawsze wygląda jak depresja

Pierwsze objawy łatwo pomylić z **przemęczeniem, stresem szkolnym, okresem dojrzewania, buntem nastolatka, lenistwem czy brakiem motywacji.**

Pojedynczy objaw nie oznacza depresji. Szczegółnej uwagi wymagają jednak **wyraźne zmiany w dotychczasowym funkcjonowaniu dziecka, ich nasilenie oraz utrzymywanie się przez dłuższy czas**, zwłaszcza około dwóch tygodni lub dłużej.

U dzieci i nastolatków depresja może przejawiać się również **drażliwością i złością**. Młody człowiek może być wybuchowy, opryskliwy i reagować bardzo silnie na niewielkie niepowodzenia. Dlatego zachowania, które z zewnątrz wyglądają jak „trudny charakter”, czasami są sygnałem przeżywanego kryzysu.

Nie bój się zapytać wprost !

Jeżeli dziecko mówi o śmierci, zniknięciu albo braku sensu życia **nie lekceważ tego, nawet jeśli później twierdzi, że żartowało.**

Możesz zapytać:

„Czy zdarza Ci się myśleć, że nie chcesz żyć?”

„Czy myślałeś o zrobieniu sobie krzywdy?”

„Czy myślałeś o samobójstwie?”

Pytanie o myśli samobójcze **nie powoduje, że dziecko zacznie o nich myśleć**. Może natomiast dać mu możliwość powiedzenia komuś o swoim cierpieniu.

Jeżeli dziecko ma zamiar odebrać sobie życie, mówi o konkretnym planie lub istnieje bezpośrednio zagrożenie jego życia lub zdrowia, **nie pozostawiaj go samego**. Zabezpiecz leki, ostre przedmioty i inne potencjalnie niebezpieczne środki. Zadzwoń pod **112** lub zgłoś się z dzieckiem do najbliższego SOR albo psychiatrycznej izby przyjęć.

Jak rozmawiać?

To, **jak dorośli zareaguje na pierwszą próbę rozmowy**, może mieć ogromne znaczenie dla tego, czy dziecko ponownie zdecyduje się poprosić o pomoc.

MÓW

„Widzę, że jest Ci trudno.”

„Jestem przy Tobie.”

„Dziękuję, że mi o tym powiedziałeś.”

„To, co czujesz, jest dla mnie ważne.”

„Nie musisz radzić sobie z tym sam.”

„Możesz mi powiedzieć tyle, ile teraz jesteś w stanie.”

„Razem poszukamy pomocy.”

NIE MÓW

„Weź się w garść.”

„Inni mają gorzej.”

„Przesadzasz.”

„Masz wszystko, czego potrzebujesz. Czego możesz być smutny?”

„To tylko taki wiek.”

„Przestań się nad sobą użalać.”

„Musisz zacząć myśleć pozytywnie.”

MÓW

„Co mogę teraz dla Ciebie zrobić?”

„Dobrze, że mi powiedziałeś.”

NIE MÓW

„Wyjdź do ludzi, to Ci przejdzie.”

„Robisz to tylko po to, żeby zwrócić na siebie uwagę.”

Nie obiecuj: „Nikomu o tym nie powiem”, jeśli dziecko mówi o samookaleczeniach lub samobójstwie. W sytuacji zagrożenia **bezpieczeństwo dziecka jest ważniejsze niż dochowanie tajemnicy**

Co może zrobić rodzic?

ZRÓB

Zauważ zmianę

Rozmawiaj i słuchaj

Nie oceniaj

Zapytaj o bezpieczeństwo

Szukaj profesjonalnej pomocy

Włącz szkołę, gdy jest to potrzebne

Bądź obok

Reaguj natychmiast na zagrożenie życia

DLACZEGO TO WAŻNE

Nie tłumacz każdego zachowania dojrzwaniem czy lenistwem.

Nie musisz od razu rozwiązywać problemu. Pozwól dziecku mówić.

Dla dziecka problem, który dorosłemu wydaje się niewielki, może być bardzo trudny.

Jeśli masz powód do niepokoju, zapytaj wprost o samookaleczenia i myśli samobójcze.

Skontaktuj się z psychologiem, psychoterapeutą dzieci i młodzieży lub psychiatrą dziecięcym.

Psycholog, pedagog lub wychowawca mogą pomóc dostosować wymagania i wesprzeć dziecko w szkole.

W depresji nawet proste codzienne czynności mogą wymagać ogromnego wysiłku.

Nie zostawiaj dziecka samego i wezwij profesjonalną pomoc.

Gdzie szukać pomocy?

Pomocy można szukać w ośrodkach środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży, poradniach zdrowia psychicznego, poradniach psychologiczno-pedagogicznych, u psychologa lub pedagoga szkolnego oraz u psychiatry dzieci i młodzieży.

Ważne numery

116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

Bezpłatny, anonimowy, dostępny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Bezpłatna pomoc dla dzieci i młodzieży, dostępny również czat internetowy.

112 – numer alarmowy

W przypadku bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia.

Sprawdzone materiały dla rodziców – warto przeczytać

Jeżeli zauważasz u swojego dziecka niepokojące zmiany lub chcesz dowiedzieć się więcej o depresji, kryzysie psychicznym, samookaleczeniach i sposobach udzielania wsparcia, skorzystaj ze sprawdzonych materiałów przygotowanych przez specjalistów.

1. „Jak pomóc dziecku z depresją?” – miniporadnik dla rodziców

Krótki i bardzo praktyczny poradnik dotyczący rozpoznawania depresji, jej możliwych przyczyn oraz sposobów wspierania dziecka.

Bezpłatny poradnik PDF:

<https://www.gov.pl/attachment/9b27ad44-6bf6-4170-a1ff-dfbcc8c57d32>

2. „Depresja u dzieci i młodzieży” – Pacjent.gov.pl / NFZ

Rzetelne informacje o objawach depresji u młodych osób, leczeniu, profilaktyce oraz miejscach, w których można uzyskać pomoc.

<https://pacjent.gov.pl/depresja-u-dzieci-i-mlodziezy>

3. „Profilaktyka zachowań samobójczych – poradnik dla rodziców” – Życie Warte Jest Rozmowy

Szczególnie wartościowy materiał dla rodziców dzieci i nastolatków doświadczających poważnego kryzysu. Wyjaśnia m.in., jak reagować na samookaleczenia i wypowiedzi dotyczące śmierci, jak rozmawiać z dzieckiem oraz gdzie szukać pomocy. Na stronie dostępny jest również cały poradnik do bezpłatnego pobrania.

<https://zwjr.pl/artykuly/poradnik-dla-rodzicow>

4. „Z psychiatrią na TY!” – Rzecznik Praw Pacjenta

Poradnik przygotowany na podstawie rzeczywistych pytań dzieci i młodzieży. Zawiera informacje dotyczące m.in. depresji, samookaleczeń, wizyty u psychiatry, leczenia, leków oraz pobytu na oddziale psychiatrycznym. Może być czytany wspólnie przez rodzica i nastolatka.

<https://www.gov.pl/web/rpp/z-psychiatria-na-ty-poradnik-dla-dzieci-i-mlodziezy2>

5. „Powiedz co czujesz. Zdemaskuj emocje” – Ministerstwo Zdrowia

Materiały dotyczące zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Na stronie dostępny jest również bezpłatny magazyn „Ze Zdrowiem”, poświęcony zdrowiu psychicznemu młodych osób, systemowi pomocy oraz wspieraniu dziecka.

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/opieka-psychologiczna>

Warto pamiętać

Materiały psychoedukacyjne mogą pomóc rodzicowi lepiej zrozumieć zachowanie dziecka i właściwie na nie reagować, ale nie zastępują diagnozy ani pomocy specjalisty. Jeżeli objawy utrzymują się, nasilają lub pojawiają się samookaleczenia, myśli o śmierci albo samobójstwie, należy skorzystać z profesjonalnej pomocy.

W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia należy zadzwonić pod numer 112 lub 999.

Opracowały:
Ewelina Kwaśniak
Anna Ferenc