

Kilka słów o depresji

Depresja jak ją rozpoznać?

- *Smutek, przygnębienie, płaczliwość*
- *Apatia, brak energii, obojętność na to co dzieje się wokół*
- *Znudzenie, zniechęcenie*
- *Ograniczenie lub zaprzestanie aktywności, które wcześniej były ważne lub przyjemne (np. zabawa, hobby, spotkania z rówieśnikami)*
- *Niechęć do wypełniania codziennych obowiązków lub zupełne ich zaniechanie*
- *Nadmierne reakcje na uwagi czy krytykę*
- *Wycofywanie się z życia towarzyskiego*
- *Pesymistyczne myślenie („wszystko jest bez sensu”, „i tak nic mi się nie uda”)*
- *Niska samoocena („jestem beznadziejny/a, do niczego, głupi/a”)*
- *Myślenie typu: „nikt mnie nie kocha/ nie lubi”, „nikt mnie nie potrzebuje” „po co się urodziłem/am”*
- *Nadmierne obwinianie się nawet za te wydarzenia i okoliczności, na które nie ma się wpływu*
- *Uczucie niepokoju, napięcia wewnętrznego bez realnej przyczyny*
- *Rozdrażnienie, łatwość wpadania w złość lub rozpacz*
- *Impulsywne i ryzykowne zachowania np. picie alkoholu, narkotyki, dopalacze*
- *Zaburzenia koncentracji i trudności z zapamiętywaniem czego efektem są problemy w nauce i pogorszenie wyników w szkole*
- *Pobudzenie psychoruchowe*
- *Zwiększony lub zmniejszony apetyt, a w efekcie znacząca zmiana masy ciała*
- *Problemy ze snem: trudności z zasypianiem, wybudzanie się w nocy, wczesne budzenie poranne, bądź nadmierna senność*
- *Myślenie rezygnacyjne („życie jest bez sensu”, „po co ja żyję”, „co by było, gdybym umarł/a?”, „innym byłoby lepiej, gdyby mnie nie było”)*
- *Samookaleczanie się*
- *Myśli samobójcze (porządkowanie swoich spraw, żegnanie się z bliskimi, rozdawanie swoich rzeczy)*
- *Uporczywe dolegliwości somatyczne, np.: bóle brzucha, nudności, wymioty, biegunki, bóle głowy, kołatania serca, duszność, częste zasłabnięcia lub omdlenia, moczenie nocne, kiedy wykluczono medyczne podłoże tych dolegliwości*
- *Silny bunt wobec rodziców, szkoły, nieprzestrzeganie zasad, zachowania agresywne.*

Jakich rzeczy nie mówić osobie cierpiącej na zaburzenia depresyjne:

- Przejdzie z wiekiem
- Przesadzasz!
- Ogarnij się!
- Rusz się, zajmij się czymś!
- Wyjdź pobiegać, poćwiczyc!
- Wyjdź do ludzi! Spotkaj się z kimś
- Inni mają większe problemy i jakoś żyją!
- Uśmiechnij się!
- Przestań się nad sobą użalać!
- Weź się w garść!
- Jak byś tylko chciał to byś to zmienił!

Kiedy należy szukać pomocy specjalisty?

Jeśli objawy depresyjne mają takie nasilenie, że utrudniają codzienne funkcjonowanie w domu, w szkole i w grupie rówieśniczej oraz gdy utrzymują się dłużej niż 2 tygodnie, należy zgłosić się po fachową pomoc.

Gdzie można uzyskać pomoc:

- psycholog szkolny
- pedagog szkolny
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
- Poradnia Zdrowia Psychicznego
- Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
- telefon zaufania dla dzieci i młodzieży – 116 111

Jak rodzice mogą pomagać dziecku z ryzykiem wystąpienia depresji?

Spędzaj z dzieckiem jak najwięcej czasu wolnego, zadbaj, aby dziecko się zdrowo odżywiało, aby miało odpowiednią ilość snu, uprawiało sport w celu zredukowania napięcia. Ruch fizyczny powoduje wzmożone wydzielanie endorfin, które powodują podniesienie nastroju i zapewniają dobre samopoczucie.

Kilka wskazówek:

- Spraw, aby dom był bezpiecznym miejscem, gdzie można się wypłakać, w którym zawsze ktoś przytuli i pocieszy.
- Bądź obecny w życiu dziecka, miej czas na zabawę z nim i rozmowę.

- Słuchaj uważnie. Pozwól dziecku się zwierzyć, nie prowokuj go ciągłymi, natrętnymi pytaniami.
- Spraw, aby twoje dziecko wiedziało, że jesteś z nim i że je wspierasz, w pełni i bezwarunkowo.
- Bądź delikatny i nie naciskaj, ale też nie poddawaj się, jeśli napotkasz opór.
- Stawiaj granice – one dają poczucie bezpieczeństwa tobie i dziecku.
- Nie stawiaj wygórowanych wymagań, bądź cierpliwy.
- Nie nasilaj napięcia – wycofaj się, jeśli czujesz, że za chwilę emocje wezmą górę. Zadbaj o swój wewnętrzny spokój.
- Rozmawiaj z innymi rodzicami.
- Nie wstydz się bezradności, pozwól specjalistom pomóc sobie i dziecku.