


Trudny temat dla dorosłych, czyli **DEPRESJA**

wśród dzieci i młodzieży

Dzisiejsze czasy nie są zbyt łatwe dla młodego człowieka, wysokie wymagania co do wyglądu, osiągnięć, posiadania rzeczy materialnych, nowinek elektronicznych i coraz większej liczby polubień na profilach społecznościowych rodzi wielką frustrację i zagubienie. Presja bycia najpiękniejszym, najmądrzejszym, najlepszym nie idzie w parze bycia najszcześliwszym w realnym życiu. Nie każdy młody człowiek może poradzić sobie z taką presją i stresem, przez co rodzi się w nim wiele negatywnych uczuć jak stres, porażka, niskie poczucie wartości skutkujące popadaniem w stany lękowe lub depresyjne. Niestety zauważam również brak silnych relacji i więzi z rówieśnikami, a co gorsza z rodzicami, a tym czasem dorastający ludzie potrzebują od nas poczucia akceptacji, bliskości i poczucia że są dla kogoś ważni, mogą zawsze na nas liczyć. Budowanie więzi jest zatem tarczą chroniącą przed wieloma zachowaniami i chorobami jak depresja, lęki, samookaleczanie. Rozmowa pozwoli nam dorosłym nie tylko nawiązać więź porozumienia, poznać dziecko, ale przede wszystkim zauważyć niepokojące sygnały takie jak wycofanie, zamknięcie się w sobie, pogorszenie ocen, zobojętnienie. Dlatego przygotowałam dla Was kilka informacji między innymi o przyczynach depresji jasno mówi nam poniższa grafika:



PRZYCZYNY DEPRESJI

↓

MŁODZIEŻ

- SKUTEK PRZYJMOWANIA ŚRODKÓW PSYCHOAKTYWNYCH
- SYMPTOM CHOROBY SOMATYCZNEJ
- TRUDNOŚCI W ŚRODOWISKU SZKOLNYM
 - NIEPOWODZENIA SZKOLNE
 - ROZBIEŻNOŚĆ MIĘDZY WYGÓROWANYMI OCZEKIWANIAM RODZICÓW A MOŻLIWOŚCIAMI NASTOLATKA
 - NIESZCZĘŚLIWA MIŁOŚĆ
 - PRZEMOC SZKOLNA
- KONFRONTACJA MŁODEGO CZŁOWIEKA Z RZECZYWISTOŚCIĄ
- KRYZYS TOŻSAMOŚCI ZWIĄZANY Z OKRESEM DOJRZEWANIA

Źródło; PPPnr 4 w Gdansk

Ważne zatem jest baczne obserwowanie swojego dziecka, czasami zwykła rozmowa, okazanie zainteresowania, uśmiech i propozycja wspólnego wypicia herbaty otwiera drzwi do poznania wnętrza człowieka. A co zrobić gdy wydaje nam się, że dziecko popada w zły nastrój, może wykazywać niektóre symptomy depresji? Jesteśmy niejednokrotnie zagubieni, oto wskazówki doktor Moniki Gajdzik, jak pomóc dziecku w kryzysie:

„1. Rozmowa to najważniejsze narzędzie bez którego nie zrozumiemy przeżyć i reakcji młodego człowieka.

2. Spróbujmy ZROZUMIEĆ, co się dzieje. Nie zakładajmy z góry, że wiemy, co oznaczają prezentowane zachowania – to młoda osoba wie, co się z nią dzieje, co czuje, z czym ma trudność.

3. WYŚLUCHAJMY, NIE OCENIAJMY. Zastanówmy się, co syn czy córka chcą nam powiedzieć. Zapytajmy ich o to, co by im pomogło, czy mają jakiś pomysł na pomoc dla siebie i uwzględnijmy to w planie działania. Nie starajmy się stosować ograniczeń, zakazów i przymusu – obserwujemy pogorszenie funkcjonowania wynikające z choroby nie zaś ze złej woli, złości i walki.

4. Postarajmy się, aby dzieci czuły wsparcie i chęć pomocy z naszej strony.

5. Nie obawiajmy się wizyty u psychologa czy psychiatry. Starajmy się przedstawić te osoby jako specjalistów, sprzymierzeńców w walce z chorobą.

Reaguj!”¹

Jak rozmawiać z chorymi na depresję

Co mówić?

- Nie jesteś sam/a
- Jesteś dla mnie ważny/a
- Przytulę Cię?
- Nie jesteś szalony/a
- Jesteśmy tu, aby Cię wspierać
- Gdy obecne uczucia odejdą, ja nadal tu będę – tak jak i Ty
- Nie rozumiem do końca co czujesz, ale współczuję Ci
- Nie opuszczę Cię
- Kocham Cię (tylko jeśli naprawdę to czujesz)
- Przykro mi, że przez to przechodzisz
- Zadbam o siebie więc nie musisz się martwić tym, że Twój ból mnie rani

Czego nie mówić?

- Czym niby się smucisz? Inni mają gorzej!
- Nikt nie mówi, że będzie łatwo
- Przestań się zamartwiać
- Masz depresję? To tak jak zawsze
- Weź się w garść
- To wszystko Twoja wina
- Uwierz mi, wiem co czujesz. Miałem depresję cały tydzień
- Twoje nastroje sprawiają, że wszyscy czują się gorzej
- Idź spotkaj się z ludźmi – przejdzie Ci
- Próbowałeś/aś rumianku?

2

Zatem warto usystematyzować wiedzę i poznać miejsca, sposoby gdzie możemy uzyskać pomoc. Zawsze można zwrócić się do pedagoga, psychologa szkolnego, lekarza dziecięcego

¹ <https://miastodzieci.pl/czytelnia/lenistwo-czy-depresja-zmiany-nastroju-nastolatka/>

² <https://forumprzeciwdepresji.pl/moj-bliski-ma-depresje>

lub dostępne infolinie o których pisałam we wcześniejszych postach, takich jak telefon zaufania, ośrodki interwencji kryzysowej czy szpitale.

Czym jest **DEPRESJA**?

to choroba, a nie oznaka słabości, charakteryzuje się uporczywym smutkiem i utratą zainteresowania zajęciami, które na ogół sprawiają przyjemność

Co możesz zrobić, jeśli wydaje Ci się, że masz depresję?



Porozmawiaj z kimś, komu ufasz o tym, co czujesz. Większość z nas czuje się lepiej po rozmowie z kimś, komu na nas zależy

Zaakceptuj to, że możesz mieć depresję i dostosuj do tego swoje oczekiwania oraz to, że nie zawsze będziesz w stanie osiągnąć tyle, co zwykle



Poszukaj fachowej pomocy. Zacznij od zgłoszenia problemu lekarzowi rodzinnemu, pielęgniarce środowiskowej albo innemu pracownikowi opieki zdrowotnej

Przestrzegaj nawyków związanych z regularnym spożywaniem posiłków i snem



Pamiętaj, że **dzięki odpowiedniej pomocy możesz wyzdrowieć**

Zadbaj o regularną aktywność fizyczną - chociażby krótki spacer



Nie rezygnuj z zajęć, które sprawiały Ci przyjemność przed chorobą

Unikaj alkoholu lub ogranicz jego spożycie i nie używaj narkotyków - mogą one pogłębiać depresję



Nie izoluj się. Pozostawaj w kontakcie z rodziną i przyjaciółmi

Jeżeli masz myśli samobójcze, natychmiast poszukaj pomocy u innych osób

Główny Inspektorat Sanitarny



3

Pamiętaj nie jesteś sam, zawsze są osoby, które chętnie cie wysłuchają, pomogą, wesprą.

³ <https://ostrzegamy.online/depresja-to-nie-tylko-smutek-jak-rozpoznać-objawy/>