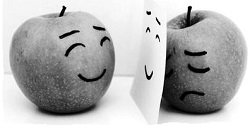
**Depresja dzieci i młodzieży**



Zdalne nauczanie powoduje, że uczniowie są wykluczeni z życia społecznego, szczególnie ci ze starszych klas IV-VIII. Nie tworzą więzi i relacji z rówieśnikami. Na lekcjach nie włączają kamerek, zamykają się w swoich pokojach, ograniczają się tylko do wirtualnego świata. Niechętnie uczestniczą w życiu rodzinnym. Nie chcą też wychodzić z domu. Siadają rano przed komputerem i spędzają przed nim długie godziny, często aż do samego wieczora. Jeżeli zauważymy niebezpieczne sygnały zacznijmy działać, Rodzicu skontaktuj się z wychowawcą, pedagogiem czy psychologiem. Nie czekaj!

Termin „**depresja** — niezwykle rozpowszechniony w codziennym języku — zazwyczaj używany jest do nazwania normalnej reakcji na trudne wydarzenie. Często zdarza się, że młody człowiek odczuwa smutek po przeżyciu zawodu miłosnego lub po nieudanym podejściu do egzaminu”.

**„Depresja** jako choroba, lub inaczej klinicznie rozpoznany zespół depresyjny, to długotrwały, szkodliwy i poważny stan charakteryzujący się nadmiernym obniżeniem nastroju oraz innymi objawami psychicznymi, behawioralnymi i fizycznymi.

W medycznych klasyfikacjach chorób depresja jest umieszczana w grupie zaburzeń nastroju (zaburzenia afektywne). W zależności od nasilenia objawów lekarze rozpoznają epizod depresyjny łagodny, umiarkowany lub ciężki. Objawy depresyjne występują również u osób, u których nie rozpoznano choroby afektywnej, lecz inne schorzenie, np. mieszane zaburzenia lękowo-depresyjne lub zaburzenia adaptacyjne (reakcja depresyjna). W grupie osób z tymi zaburzeniami pojawienie się objawów depresyjnych związane jest z aktualnymi trudnymi przeżyciami; dla dzieci bardzo często jest to stres związany ze szkołą (nadmierna presja i wymagania, nasilona rywalizacja wśród uczniów, przemoc w szkole i in.). Zaburzenia depresyjne u dzieci i młodzieży, poza kilkoma różnicami, rozpoznaje się na podstawie kryteriów przyjętych do diagnozowania depresji u dorosłych”.

Dzieci, podobnie jak dorośli, mogą doświadczać nastroju, który potocznie określa się jako depresję. Dzieje się tak, gdy doznają one frustracji, rozczarowania lub kiedy przeżywają smutek związany ze stratą w ich życiu. Te trudne uczucia wywołane różnymi sytuacjami, zazwyczaj dość szybko mijają. Są jednak dzieci, które przez długi czas przeżywają smutek, z którym nie potrafią sobie poradzić. Można powiedzieć, że cierpią z powodu depresji — choroby, którą do niedawna rozpoznawano jedynie u dorosłych. Dawniej depresja nie była u dzieci zauważana, ponieważ nie pytano ich o nastroje czy uczucia. Również dzisiaj nie uda się rozpoznać depresji, jeżeli nie porozmawiamy z dzieckiem o jego samopoczuciu, nastroju, problemach. Ponieważ dzieciom jest trudniej niż dorosłym nazywać swoje uczucia, częściej wyrażają je w zachowaniach, które bardziej przyciągają uwagę otoczenia niż ciche, wewnętrzne cierpienie. Obecnie wiemy już, że zarówno dzieci spokojne, wycofane, jak i drażliwe, kierowane do specjalistów w związku ze „złym zachowaniem”, mogą cierpieć z powodu depresji.

U jednych i drugich mogą wystąpić zaburzenia, których następstwem są liczne negatywne skutki:

• pogorszenie przystosowania społecznego,

• trudności w nauce szkolnej,

• niekiedy zwiększone ryzyko samobójstwa,

• zwiększone ryzyko depresji w przyszłości.

**Porady dla rodziców**

* Pobudzaj wewnętrzną motywację dziecka, rozbudzaj jego zainteresowania, pasje, ciekawość  świata i ludzi.
* Zaakceptuj, że dziecko jest inne niż ty – akceptuj je bezwarunkowo, pokazuj, że w nie wierzysz.
* Zachęcaj dziecko do rozwoju zgodnie z jego potrzebami i preferencjami.
* Obserwuj, gdzie tkwią jego talenty, jaką ma strategię uczenia się.
* Wzmacniaj poczucie autonomii dziecka: pozwól mu decydować, wybierać (gdy to możliwe), szanuj te wybory, ale wskazuj na ich konsekwencje, zamiast kar i nagród.
* Akceptuj błędy (można jej poprawiać), ale prowokuj do wyciągania wniosków i budowania planów naprawczych.
* Bądź wiarygodny i konsekwentny w tym, co mówisz i robisz – dziecko cię obserwuje i naśladuje. Jesteś dla niego wzorem.
* Jeśli mamy w sobie dużo lęku, bezradności, to nie przekażemy młodzieży wzmacniających zachowań. Najważniejsze to słuchać, być uważnym, wyłapywać zmiany. I być otwartym na działanie, szukanie pomocy.

 Gdzie szukać pomocy?

* Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy Niebieska Linia – organizacja zajmuje się udzielaniem pomocy ofiarom przemocy, interweniuje w trudnych przypadkach. Prowadzi także szereg ośrodków, w których można korzystać z bezpośredniej pomocy psychologa. Osoby zainteresowane mogą również korzystać z telefonu zaufania prowadzonego przez Niebieską Linię (22 668-70-00). Telefon działa w godzinach 14.00-22.00 od poniedziałku do piątku. Istnieje też strona organizacji, na której można znaleźć szczegółowe informacje;
* Fundacja Dzieci Niczyje – organizacja ta zajmuje się wspieraniem i pomocą dzieciom, które są ofiarami przemocy. W trudnych przypadkach przeprowadzane są interwencje. W ośrodkach prowadzonych przez fundację dzieci oraz ich opiekunowie mogą skorzystać z pomocy psychologicznej, prawnej oraz medycznej. Fundacja prowadzi także telefon zaufania dla dzieci i młodzieży (116 111). Szczegółowe informacje można uzyskać na stronie fundacji;
* Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji Itaka (22 654-40-41) – działa w godzinach 17.00-20.00 w poniedziałki i czwartki. Konsultantami przy tym telefonie są lekarze psychiatrzy zajmujący się leczeniem depresji;
* poradnia telefoniczna dla osób w kryzysie emocjonalnym (116 123) – telefon zaufania dla osób, które znajdują się w [kryzysie emocjonalnym](https://portal.abczdrowie.pl/zalamanie-nerwowe). Poradnia działa w godzinach 14.00-22.00 przez 7 dni w tygodniu. Korzystanie z tego telefonu jest bezpłatne i anonimowe;
* Stowarzyszenie Profilaktyki Depresji Iskra – organizacja zajmująca się pomocą osobom chorym na depresję oraz ich rodzinom. W ramach poradni działa telefon zaufania (022 665 39 77), czynny w piątki w godzinach 13.00-16.00.

Żródło:

ORE- Dziecko z depresją w szkole i przedszkolu – Monika Turno

Portal ABC- zdrowie.