DEPRESJA U DZIECI I MŁODZIEŻY

KAMILA DESKA, SP 61 WARSZAWA

Źródło grafiki:

https://www.goodfon.com/wallpaper/more-volny-shtorm-buria-volna-monokhrom-cherno-beloe-foto--3.html

ŹRÓDŁO GRAFIKI: https://dzieciecapsychologia.pl/rozpoznaj-depresje-nastolatka/

DEPRESJA MOŻE DOTKNĄĆ KAŻDEGO

- Depresja może dotknąć każdego, niezależnie od wieku, płci, statusu społecznego czy ilości znajomych na Facebooku.
- Depresja kojarzy nam się przede wszystkim ze **smutkiem czy obniżonym nastrojem**. Nawet w języku potocznym używa się tego słowa dla określenia przygnębienia, złego samopoczucia.
- Warto jednak pamiętać, że **depresja to nie jest chandra, ani „zły dzień”.** Depresja, to też nie jest żadne lenistwo!
- **Depresja, to choroba, która wymaga leczenia!**

DZIECKO I DEPRESJA? JAK TO?!

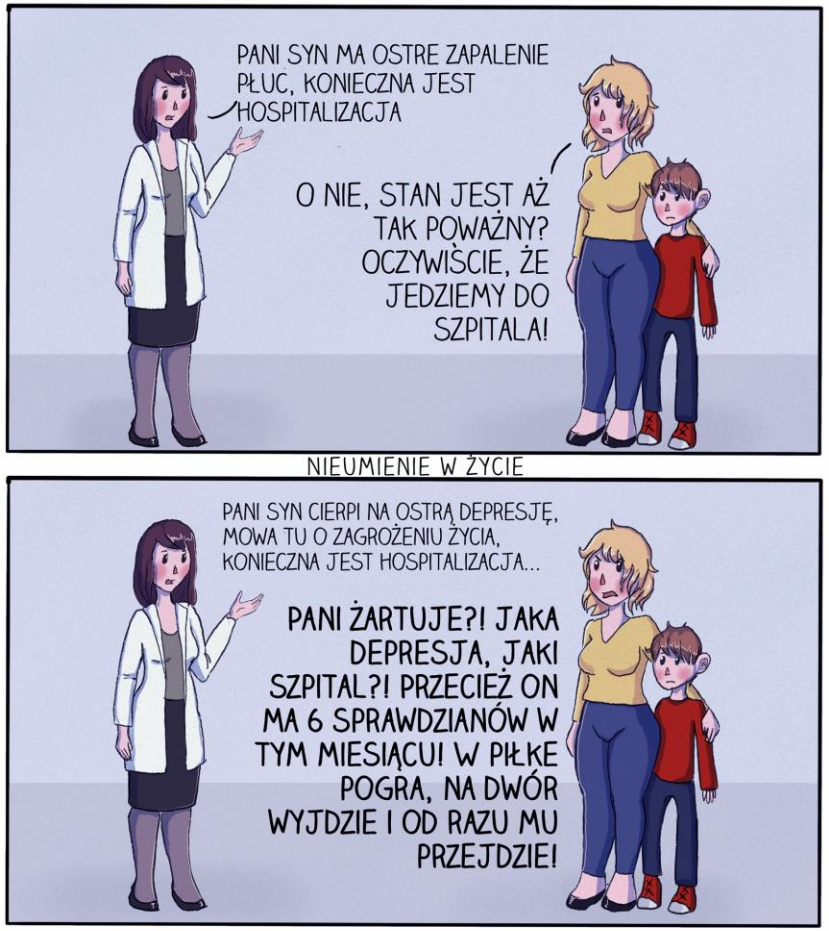
Niestety, dosyć powszechne jest przekonanie, że jest to choroba „zarezerwowana” wyłącznie dla dorosłych.

- „Nastolatek nie ma depresji, to prawdopodobnie burza hormonalna”.
- „Depresja u dziecka? Nie… To nie dotyczy dzieci”.

TO BARDZO SZKODLIWE I MYLNE PRZEKONANIA.

Z roku na rok coraz więcej nastolatków i dzieci zapada na depresję. Liczba rośnie, a wiek zachorowalności spada.

Zarówno osoby chore, jak i otoczenie mogą ignorować problem lub go nie dostrzegać.



Źródło grafiki (za zgodą autorki): https://www.facebook.com/nieumieniewzycie

Źródło grafiki: https://zdrowie.radiozet.pl/Psychologia/Depresja/Depresja-choroba-smiertelna-czym-jest-i-jakie-daje-objawy

OBJAWY DEPRESJI

- **Jesteś smutny/a, przygnębiony**/a przez większość dnia, niemal codziennie (co najmniej przez 2 tyg.)
- **Nic Cię nie cieszy**, a to, co wydawało Ci się interesujące, już przestało Ci sprawiać radość
- **Czujesz się zmęczony** niemal codziennie. Nie masz na nic siły.
- **Czujesz się rozdrażniony** i „podminowany”
- **Zmienił Ci się apetyt** – możesz odczuwać brak apetytu, lub odwrotnie, stale chcesz coś podjadać
- **Nie możesz się skupić** i masz problemy z pamięcią
- **Jesteś stale niewyspany**, chcesz spać cały dzień lub przeciwnie, w ogóle nie możesz zasnąć
- **Odczuwasz niepokój i napięcie**
- **Czujesz się gorszy** od innych, beznadziejny, źle myślisz o sobie
- **Czujesz chęć zrobienia sobie krzywdy**, np. poprzez samookaleczanie się
- **Wszystko wydaje Ci się bez sensu**, nie widzisz szans na poprawę
- Możesz doświadczać **myśli lub fantazji na temat śmierci**

Źródło grafiki: https://ohme.pl/psychologia/depresja-to-nie-wybor-nie-zapominaj-o-tym-nigdy/

Jeśli doświadczasz tych objawów, oznacza to, że potrzebujesz pomocy

- Powiedz zaufanej, bliskiej osobie o tym, czego doświadczasz.
- Może to być również nauczyciel lub szkolny psycholog czy pedagog.
- **W przypadku depresji konieczna jest wizyta u psychiatry, prawdopodobnie również u psychoterapeuty – depresję leczy się lekami oraz psychoterapią.**
- **Psychiatra jest lekarzem; może przepisać leki na depresję. Psychoterapeuta to zazwyczaj psycholog (czasem również np. pedagog, czy socjolog), który ukończył dodatkowe 4-letnie studia w zakresie psychoterapii; nie przepisuje leków.**

PROSZĘ PAMIĘTAJ!

Nie jesteś leniwy, ani głupi.

Nie użalasz się nad sobą!

Po prostu jesteś chory!

Nie musisz czuć się winny, ani mieć wyrzutów sumienia z powodu depresji! Tak samo, jak nie trzeba czuć się winnym z powodu zachorowania na grypę.

Nawet jeśli niczego Ci nie brakuje i masz szczęśliwe życie, **to mimo wszystko możesz zapaść na depresję.**

Depresja jest chorobą, której przyczyny są zarówno biologiczne, jak i społeczne czy psychologiczne

MOŻESZ NIE WIEDZIEĆ, ŻE TO DEPRESJA…

Niestety, niełatwo jest czasem zorientować się, że problem dotyczy nas samych.

To dlatego, że **może być tak, że w niektórych sytuacjach „odgrywamy swoje role”, które wydają się nie mieć nic wspólnego ze smutkiem, wypełniamy swoje obowiązki, realizujemy zadania.** Jednak nawet osoby z pozoru szczęśliwe, często żartujące, rozweselające innych, mogą doświadczać głębokiego smutku (czasem obawiając się go – społeczeństwo w którym żyjemy ma problem z akceptacją smutku, więc uczymy się go chować).

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

1) **Powiedz o tym bliskiej osobie** (rodzice, inna osoba z rodziny, przyjaciel, rodzic przyjaciela, nauczyciel, psycholog szkolny, pedagog)

2) **Konieczna jest wizyta u lekarza** specjalisty (pamiętaj! To choroba, wymaga leczenia, tak jak każda inna). Specjalistą od depresji jest psychiatra

3) **Psychiatra może zalecić psychoterapię.** Jest to wiodąca, obok leków, metoda leczenia depresji. Wtedy konieczne są regularne, cotygodniowe wizyty u psychoterapeuty.

4) **Możesz również skorzystać z poniższych numerów**:

- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży **116 111**
- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka **800 12 12 12**
- Telefon Dla Osób w Kryzysie NIEBIESKA LINIA **116 123**

Źródło grafiki: http://isthis.org/pl/help/ (wersja pokazowa)