

23 luty Międzynarodowy *Dzień Walki z Depresją*

Zgodnie z danymi Światowej Organizacji Zdrowia depresja to czwarta najpoważniejsza choroba ogólnoswiatowa i czołowa przyczyna zdarzeń samobójczych. Dzień ten ma na celu rozpowszechnianie informacji dotyczącej depresji i związanych z nią trudności. Zachorowalność dorosłych wynosi 6-12% rocznie, a u osób w wieku podeszłym jest wyższa i sięga nawet ponad 15%. Szacuje się także, że około 30-50% ludzi przeszło chociaż raz w życiu zaburzenie z kręgu zaburzeń afektywnych. Szacuje się, że 2 % dzieci cierpi na depresję, lecz według specjalistów dane te są zaniżone i możliwe, że nawet co trzeci nastolatek jest dotknięty tym schorzeniem.

Depresja u dzieci i młodzieży wiąże się podobnie jak u dorosłych z obniżeniem nastroju lecz równocześnie częściej idzie w parze z zachowaniami agresywnymi, samodestrukcyjnymi, drażliwością, konfliktowością. Często dzieci z depresją zdiagnozowane są jako osoby z ADHD czy z zaburzeniami zachowania, podczas gdy istota trudności dziecka leży w głębokim cierpieniu powodującym dezorganizację, problemy społeczne, uzależnienie czy trudności szkolne. Warto zauważyć, że zmiany biologiczne związane z dorastaniem, zwłaszcza te dot. zmian hormonalnych mogą przyczyniać się do zaburzeń i niekorzystnych zmian w sferze emocjonalnej, zwłaszcza na początkowym etapie dorastania. Jest to wyraźniejsze u dziewcząt i to one znacznie częściej zapadają na zaburzenia afektywne. Nie można jednak mówić o dojrzewaniu jako o przyczynie zaburzeń lecz jako o uwarunkowaniu biologicznym. By ocenić zagrożenie ucznia, dziecka depresją należy rozważyć nie tylko zachowanie i samopoczucie dziecka, ale całokształt funkcjonowania, czyli jakość relacji z innymi, warunki rodzinno-domowe, zdrowie czy traumatyczne przejścia jakich doświadczyło w przeszłości.

Na co warto zwrócić uwagę?

-Wypowiedzi wyrażające brak nadziei, bezradność, niedopasowanie, wstyd i poczucie winy, lub zmęczenie życiem i myślenie o zakończeniu życia.

Warto zwrócić uwagę na częstotliwość takich wypowiedzi.

Pamiętajmy, że nie każda taka wypowiedź jest diagnostyczna lecz większość osób, która targa się na swoje życie, wielokrotnie informowała o tym wcześniej swoje otoczenie. Nie ignorujemy tych sygnałów.

-Zachowania agresywne, ryzykowne, wagary, używki, konfliktowość.

- Zachowania, które nie są typowe dla danej osoby tj. zmiana wyglądu, opuszczenie najlepszego

przyjaciela, izolowanie się, porzucenie rzeczy sprawiających wcześniej radość.

- Nieśmiałość, smutek, lęk, beznadzieja, poczucie winy, negatywizm - „wszystko na nie”, przewrażliwienie.
- Męczliwość, problemy i zmiany dot. rytmu snu i głodu, brak apetytu lub objadanie się, tzw. nerwobóle.
- Trudności związane z koncentracją, pamięcią, nauką, przewrażliwienie na krytykę, zaległości szkolne i niechęć do szkoły.
- Problemy z podejmowaniem decyzji, tzw. anhedonia czyli brak odczuwania przyjemności, obojętność, apatia.

Nie obawiajmy się rozmowy z dzieckiem o tym co ono czuje, bądźmy wspierający, nastawmy się na słuchanie unikając moralizowania i dawania rad. Warto opisać dziecku, co nas niepokoi nazywając neutralnie to co obserwujemy i co budzi naszą troskę. Często nawet najbardziej kochając rodzic nie jest w stanie udzielić takiej pomocy jaką dysponują profesjonaliści czyli psychiatrzy i psycholodzy, którzy mogą obiektywnie odnieść się do objawów i zalecić konieczne, konkretne leczenie.

Jeśli podejrzewasz depresję u swojego dziecka możesz poszukać pomocy w :

- **Poradni Zdrowia Psychicznego,**
- **Ośrodka Interwencji Kryzysowej,**
- **Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej (dla dzieci i młodzieży),**
- **Szpitalu psychiatrycznym**

Można też skorzystać z innych form pomocy takich jak:

Antydepresyjny Telefon Zaufania (22) 484 88 01

„Antydepresyjny Telefon Zaufania” prowadzi Fundacja ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych pod numerem (22) 484 88 01. Dni i godziny na przestrzeni lat się zmieniały, dlatego najlepiej sprawdzić szczegóły na stronie: <http://stopdepresji.pl/>

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciwko Depresji (22) 594 91 00

Forum Przeciw Depresji prowadzi Antydepresyjny Telefon pod numerem (22) 594 91 00 czynny w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00 (koszt połączenia jak na numer stacjonarny wg taryfy

operatora telefonicznego).

Więcej o projekcie na stronie: <https://forumprzeciwdepresji.pl/wazne-telefony-antydepresyjne>

Telefon zaufania dla dzieci 116 111

116 111 to pierwszy bezpłatny i ogólnopolski telefon zaufania dla młodych ludzi, który prowadzi Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę”. Z konsultantami Telefonu Zaufania 116 111 można się podzielić swoimi troskami i problemami. Celem naszego działania jest również poprawa samopoczucia, a często – bezpieczeństwa dzwoniących. Kontakt z konsultantami Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 jest dla wielu młodych osób pierwszą szansą na powiedzenie o swoich problemach, m.in. depresji, samookaleczeniach czy obniżonym nastroju, uzyskanie wsparcia w trudnych chwilach i dostrzeżenie dorosłych – rodziców i profesjonalistów, którzy mogą pomóc w rozwiązaniu kłopotów.

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 jest czynny codziennie od 12:00 do 22:00, a z jego konsultantami można się również skontaktować wysyłając anonimową wiadomość online przez www.116111.pl/napisz. Więcej informacji: www.116111.pl

Telefon dla Rodziców i Nauczycieli 800 100 100

Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci 800 100 100 prowadzi Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę”. To bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna oraz online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. www.800100100.pl.

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

800121212 – bezpłatny, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.15 do 20.00. Każdy, kto zadzwoni po godzinie 20.00 lub w dni wolne od pracy może przedstawić swój problem i zostawić numer kontaktowy. Pracownik telefonu zaufania na pewno oddzwoni. Psycholodzy, pedagodzy, a także prawnicy udzielają niezbędnego wsparcia wszystkim dzwoniącym dzieciom. Pod numer interwencyjny również osoby dorosłe mogą zgłaszać problemy dzieci. Więcej informacji: www.brpd.gov.pl/telefon-zaufania

Kontakty na podstawie: <https://twarzedepresji.pl/wazne-telefony-szukac-pomocy/>

Artykuł przygotowany na podstawie: Elliott J., Placc M., "Dzieci i młodzież w kłopotcie. Poradnik nie tylko dla psychologów", WSiP, Warszawa 2000