

DZIECKO Z DEPRESJĄ?

NIE LEKCEWAŻ TEGO!

Zły nastrój, wybuchowość, agresja, narastające i pogłębiające się problemy z nauką, problemy w relacjach z rówieśnikami i dorosłymi — takie objawy można coraz częściej zauważyć u uczniów na wszystkich etapach edukacji. Problemy emocjonalne dzieci i młodzieży są coraz częściej obserwowane.



Zaburzenia na tle depresyjnym zdradzają przede wszystkim uczniowie w okresie dorastania i młodzieńczego buntu. Co nie znaczy, że depresja nie może dopaść także dzieci w młodszym wieku.

STATYSTYKI SĄ ALARMUJĄCE.

Według najnowszych badań już ponad milion polskich dzieci ma zaburzenia depresyjne. Ich powody mogą być różne. Podłożem problemów emocjonalnych może być zarówno dom, jak i szkoła.

ODRZUCENI PRZEZ RÓWIEŚNIKÓW.

W przypadku szkoły największym problemem jest nieakceptacja ze strony rówieśników. Dziecko, które jest odrzucone przez grupę, zamyka się w sobie, traci zainteresowanie światem zewnętrznym, stara się tak funkcjonować,

by być niewidzialne. Czasem, wręcz przeciwnie, robi wszystko, by takiej grupie się przypodobać — bywa, że w sposób dość drastyczny, np. próbuje używek lub daje się namówić do robienia rzeczy niebezpiecznych czy niezgodnych z prawem. Niestety, nawet wtedy, zamiast stać się częścią grupy, staje się kozłem ofiarnym.

NADMIERNA SENNOŚĆ LUB AGRESJA.

Depresja u dziecka może objawiać się na wiele sposobów, analogicznych do symptomów występujących u osób dorosłych. Są to lęki, problemy w szkole, objawy psychosomatyczne (bóle brzucha, głowy, duszności, przyspieszone bicie serca), niechęć do zabawy i aktywności, która kiedyś sprawiała przyjemność. Dzieci, które do tej pory miały sporo zainteresowań i poświęcały im sporą część wolnego czasu, nagle tracą zainteresowanie, stają się apatyczne, potrafią całymi dniami siedzieć w swoim pokoju. Nastolatki z depresją sporą część dnia spędzają też na spaniu. Rodzice często wiążą tę senność i niechęć do robienia czegokolwiek z lenistwem, tymczasem sen jest formą obronną przed całym światem. Niektóre dzieci reagują też agresją na wszelkie próby skłonienia ich do jakiegokolwiek aktywności. Dotychczas spokojne i opanowane nastolatki stają się wybuchowe, agresywne, nie potrafią rozmawiać spokojnie, tylko każdą rozmowę kończą krzykiem. Może to być po prostu burza hormonów i nastoletni bunt, ale równie dobrze takie zachowanie może świadczyć o stanie depresyjnym.

POMÓŻ DZIECKU — TO SAMO NIE PRZEJDZIE.

Jeśli podejrzewamy u dziecka zaburzenia depresyjne czy inne problemy emocjonalne, najgorsze, co możemy zrobić to czekanie aż sama przejdzie, zmuszanie do chodzenia do szkoły, krzyki i awantury. Niektórzy rodzice mogą traktować problemy dziecka jak fanaberie. Tymczasem coś, co dla dorosłego wydaje się błahym problemem, dla kilkunastolatka może być życiowym koszmarem. Dzieci i młodzież nie są na tyle dojrzałe i stabilne emocjonalnie, by poradzić sobie z problemami na własną rękę. Konieczna jest konsultacja psychologiczna i być może dłuższa terapia połączona ze ścisłą współpracą z rodzicami.

WYROŚNIE DEPRESYJNY DOROSŁY.

Trzeba również pamiętać, że dziecko z zaburzeniami depresyjnymi nie wyrośnie z tego. W najbardziej drastycznych przypadkach mogą pojawić się myśli samobójcze lub nawet próby targnięcia się na swoje życie. Zdecydowana większość nastolatków z nieleczonymi problemami emocjonalnymi wyrośnie natomiast na ludzi dorosłych, którzy w późniejszym życiu nie przełamią swoich problemów i nie będą potrafili funkcjonować w społeczeństwie.

GŁÓWNE OBJAWY DEPRESJI U DZIECKA I NASTOLATKA:

- smutek, przygnębienie, niemożność odczuwania radości („nic nie cieszy”)
- zmniejszenie zainteresowań (np. niechęć zajmowania się swoim hobby)
- zmniejszenie aktywności, apatia, spowolnienie, niechęć do działania
- problemy ze snem (bezsenność lub nadmierna senność)
- zmniejszenie apetytu, spadek wagi ciała, suchość w ustach
- uczucie ciągłego zmęczenia, brak energii
- lęk, uczucie wewnętrznego napięcia, „niepokój w środku”
- trudności w koncentracji i zapamiętywaniu, wrażenie niesprawności intelektualnej
- poczucie beznadziejności, niska samoocena
- dolegliwości bólowe (bóle głowy, brzucha, bóle w klatce piersiowej, nerwobóle)

GDZIE MOŻNA SZUKAĆ POMOCY?

Zgłoś się do:

- pedagoga lub psychologa szkolnego,
- Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej,
- lekarza specjalisty – neurologa, psychiatry



TUTAJ DOWIESZ SIĘ WIĘCEJ NA TEMAT DEPRESJI.

Przydatne linki:

- <https://forumprzeciwdepresji.pl/wazne-telefony-antydepresyjne>
- <http://www.psychologiadziecka.org/2009/09/17/moje-dziecko-ma-depresje-jak-pomoc/>
- <http://www.psychotekst.pl/artykuly.php?nr=277>
- <http://www.stopdepresji.pl/>
- <http://twarzedepresji.pl/>
- <http://depresja.org/>

Bibliografia:

- CARR Alan. Depresja i próby samobójcze młodzieży: sposoby przeciwdziałania i reagowania. Gdańsk: GWP, 2004. ISBN 83-89574-10-1.
- GRESZTA Elżbieta. Depresja wieku dorastania. Warszawa: Wydaw. SWPS „Academia”, 2006. ISBN 83-89281-19-8.
- PILARSKA Aleksandra. Depresyjne dzieci depresyjnych rodziców. Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze 2010, nr 2, s. 36-42.
- PAWŁOWSKA Małgorzata, SADŁOWSKA Anna. Ciemny świat depresji, Psychologia w Szkole 2005, nr 4, s. 131- 140.



przygotowała:
Danuta Grembowska-pedagog szkolny