

OBLICZE DEPRESJI

Współczesny świat kreuje człowiekowi wizję życia bez problemów, trudności i przeciwności. Natomiast stawiane przez społeczeństwo wymagania niszczą ten obraz, ponieważ trzeba im sprostać. Należy zmierzyć się z jednoczesną realizacją wielu zadań, pełnieniu wielu ról społecznych lub podolać tym problemom. Działania te mogą powodować skrajne emocje, które wpływać będą na zachowanie, a w konsekwencji na postrzeganie samego siebie. Nie rzadko powoduje to obniżenie nastroju, a w dalszej perspektywie nawet może doprowadzić do wystąpienia depresji, która jak pokazują badania, coraz częściej dotyka najmłodszych.

Depresją nazywamy zespół objawów psychicznych, który charakteryzuje się głębokim uczuciem przygnębienia, smutku i bezradności, a osoby cierpiące na depresję często odczuwają utrzymujący się stan niskiego nastroju, który wpływa na ich codzienne funkcjonowanie. W przedstawieniu charakterystyki objawów osoby z depresją możemy zwrócić uwagę na kilka ważnych cech, które przedstawię poniżej.

- Charakterystyczne dla depresji jest występowanie obniżonego nastroju, czyli osoba z depresją może odczuwać smutek, beznadziejność, poczucie winy lub brak zainteresowania życiem. U dzieci i młodzieży bardzo często występują wahania nastroju. Dziecko lub nastolatek może mieć zarówno obniżony nastrój, jak i stawać się bardzo drażliwe, a nawet agresywne.
- Bardzo często w stanie depresji dochodzi do utraty zdolności czerpania przyjemności z rzeczy, które wcześniej sprawiały radość, np. hobby, jedzenia, spędzania czasu z bliskimi.
- Ważną cechą są również zmiany w apetycie. Badania wykazują występowanie dwóch skrajnych sytuacji, w których depresja może prowadzić do utraty apetytu i wagi lub wręcz przeciwnie - do nadmiernego jedzenia i przybierania na wadze.
- Przy diagnostyce depresji obserwuje się również symptomy bezsenności lub nadmiernej senności. Sen bardzo często jest płytki, przerywany, lub odwrotnie - osoba chora całe dnie mogłaby spędzić we śnie.
- Mówiąc o depresji warto zwrócić na funkcjonowanie psycho-ruchowe, które jest w depresji spowolnione. Osoba może odczuwać zmniejszoną energię, trudności w wykonywaniu codziennych czynności oraz spowolnienie myślenia i mówienia.
- Niestety w skrajnych/ciężkich przypadkach depresji może dochodzić do myśli o samobójstwie.



Znając objawy depresji należy przede wszystkim zwrócić uwagę na przyczynę ich występowania. Są to kluczowe informacje pomagające w doborze odpowiedniego leczenia. Do najczęściej występujących przyczyn depresji wśród dzieci i młodzieży można zaliczyć:

- trudności rodzinne, np.: rozwód rodziców,
- trudności przedszkolne lub szkolne,
- silne przeżycia w życiu, np.: śmierć bliskiej osoby,
- obniżona samoocena,
- występowanie depresji u innych członków rodziny, co może mieć uwarunkowania genetyczne.

Bardzo ważne jest, aby zauważyć objawy depresji u dzieci, młodzieży lub dorosłych jak najszybciej, celem udzielenia szybkiej pomocy. Podstawową formą pomocy jest udanie się do psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry, aby uzyskać odpowiednie wsparcie i leczenie. W leczeniu depresji niezbędnym jest wsparcie otoczenia, a przede wszystkim rodziny. W przypadku uczniów, niezbędne jest też wsparcie szkoły. Depresja może doprowadzić do dłuższej nieobecności w szkole lub izolacji społecznej, dlatego kluczowe jest zaangażowanie się rodziny, nauczycieli, wychowawców, pedagogów.



Dla Rodziców



Dla Nauczycieli

Bibliografia:

1. Reynolds Shirley, Czy mam depresję i co mogę na to poradzić? : poradnik dla nastolatków, Poznań: "Rebis", 2018.
2. Reynolds Shirley, Monika Parkinson, Depresja u nastolatka : poradnik dla rodziców, Poznań: "Rebis", 2018.
Joanna Chatizow, Depresja i samobójstwa dzieci i młodzieży: żyć nie umierać - poradnik dla rodziców i nauczycieli, Warszawa: "Difin", 2018.
3. Sylwia Walerych, Depresja u dzieci i młodzieży : poradnik dla rodziców, Warszawa: "Wiedza i Praktyka", 2017.
4. "Medical Education", Depresje u osób młodych : przyczyny, diagnoza, leczenie, Warszawa: 2018.
5. Monika Turno, Dziecko z depresją w szkole i przedszkolu : informacje dla pedagogów i opiekunów, Warszawa : Ośrodek Rozwoju Edukacji, 2010.
6. Ambroziak Konrad, Kołakowski Artur, Siwek Klaudia, Depresja nastolatków, Gdańskie Wydawnictwo Pedagogiczne, Gdańsk 2021.
7. Ambroziak Konrad, Kołakowski Artur, Siwek Klaudia, Nastolatek a depresja. Praktyczny poradnik dla rodziców i młodzieży, Gdańskie Wydawnictwo Pedagogiczne, Gdańsk 2023.