

CZYM JEST DEPRESJA?

Używane w języku codziennym określenie na zaburzenia nastroju (smutek, pesymizm, apatia), charakteryzujące się długim występowaniem objawów oraz znaczącym negatywnym wpływem na jakość życia i funkcjonowanie. Jak ją jednak rozpoznać u naszych dzieci?

Objawy depresji

1. NISKIE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

poczucie bycia do niczego,
robienia wszystkiego źle,
myślenie o sobie w
negatywny sposób, duża
wrażliwość na porażki i
odrzućenie

2. ZMIENNOŚĆ NASTROJÓW

głębokie poczucie smutku,
wpadanie w złość, ale
również nagłe przyпіływy
energii

3. ANHEDONIA

zatrata umiejętności
odczuwania przyjemności z
czynności, które do tej pory
zazwyczaj sprawiały radość

4. ROZDRAŻNIENIE

częste poirytowanie,
drażliwość, nawet mało
ważnymi sprawami

5. ZABURZENIA KONCENTRACJI

problemy ze skupieniem,
zapamiętywaniem, może
wiązać się z problemami z
nauką oraz pogorszeniem
ocen

6. APATIA

obojętność i brak
zainteresowania życiem
codziennym, znieczulenie
emocjonalne

7. BEZSENNOŚĆ LUB NADMIERNA SENNOŚĆ

kłopoty z zasypianiem, ale również wstawaniem rano, nieregularne godziny snu, mogą pojawiać się naprzemiennie, czyli przez pewien okres występuje bezsenność, a następnie nadmierna senność

8. ZACHOWANIA AUTODESTRUKCYJNE

w tym uzależnienia (również od telefonu, internetu), podejmowanie działań ryzykownych, okaleczanie się

9. ZANIEDBYWANIE SIEBIE

brak potrzeby higieny, prysznic, mycia zębów, estetyki ubioru



10. IZOLACJA

utrata zainteresowania rodziną i znajomymi, również wchodzenie w konflikty

11. POCZUCIE BEZNADZIEJNOŚCI

widzenie przyszłości w czarnych barwach, brak sensu życia

12. ZMIANY W APETYCIE

głodówki, objadanie się, zmniejszanie porcji, niedojadanie

Co dalej?

Depresja może przyjmować różne postacie i przejawiać się różnymi zachowaniami. Istotne jest zwrócenie uwagi na zachowania dotychczas nietypowe dla dziecka. Podczas rozmowy z dzieckiem na temat tego, co nas niepokoi, ważne jest zachowanie spokoju, a także uważne słuchanie. Przedstawienie sytuacji bez oceniania jego emocji, bez wydawania osądów lub krytykowania. Istnieje możliwość, że dziecko odrzuci oferowaną pomoc, nie należy się wtedy poddawać czy obrażać. Warto za to zastanowić się, nad zasięgnięciem pomocy od osoby trzeciej.

Gdzie szukać pomocy?

Psycholog szkolny
Lekarz rodzinny
Poradnia psychologiczno-pedagogiczna
Telefon zaufania
Psychiatra
Psychoterapia indywidualna i grupowa
Hospitalizacja



Podjęcie określonej formy pomocy w dużej mierze zależy od możliwości rodziców oraz gotowości dziecka. Nie należy ignorować zdania dziecka na temat formy pomocy, jak i konkretnego specjalisty. Zdarzają się sytuacje, gdzie nastolatek nie znajdzie porozumienia z pierwszym psychologiem/psychiatrą/terapeutą. Zalecane w takiej sytuacji jest poszukanie innego, będącego w stanie nawiązać relację z dzieckiem.