Dla uczniów

* PROBLEMY DEPRESYJNE U DZIECI I MŁODZIEŻY

**Depresja - co to takiego?**

Depresja zaliczana jest do zaburzeń nastroju (afektywnych). Jest to grupa zaburzeń psychicznych, charakteryzująca się występowaniem w ciągu życia ekstremalnych wahań nastroju pod postacią epizodów depresji, manii lub hipomanii. W obecnym czasie depresja zajmuje wysokie miejsce na liście najpoważniejszych problemów zdrowotnych świata. Szacuje się, że liczba osób dotkniętych depresją będzie stale wzrastać.

W aktualnie obowiązującej klasyfikacji ICD-10 istnieje podział na zaburzenia nastroju jednobiegunowe oraz dwubiegunowe.

Zaburzenia jednobiegunowe mają swoje podłoże w czynnikach  otaczającego nas świata, przeżyć, wydarzeń, natomiast zaburzenia dwubiegunowe są silnie związane z uwarunkowaniami genetycznymi.  
 Gdy mówimy „mam depresję”, zwykle chodzi nam o to, że jesteśmy po prostu smutni, przygnębieni. Natomiast z medycznego punktu widzenia jest to zespół objawów obejmujących sferę emocjonalną, zachowanie i funkcjonowanie poznawcze. Mogą jej również towarzyszyć objawy somatyczne.

**Przyczyny depresji**

1. Biologiczne - uwarunkowania genetyczne, nieprawidłowe działanie neuroprzekaźników w mózgu, zaburzenia regulacji hormonalnej w organizmie.  
2. Psychogenne - indywidualna konstrukcja psychiczna, np. niska samoocena, skłonność do samokrytyki, depresyjne schematy myślenia, nieumiejętność radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami, słabe umiejętności społeczne.  
3. Środowiskowe - np.: trudna sytuacja rodzinna, przemoc w rodzinie, problemy w szkole, odrzucenie przez grupę rówieśniczą.

**Objawy depresji**

1. zobojętnienie, apatia, zmniejszenie, a nawet utrata zdolności do  przeżywania radości, poczucie znudzenia, zniechęcenia,
2. ograniczenie lub zaprzestanie aktywności, a także niechęć do podejmowania codziennych obowiązków lub zupełne ich zaniechanie,
3. uczucie niepokoju, napięcia wewnętrznego, lęku,
4. zaburzenia koncentracji i trudności z zapamiętywaniem,
5. zaburzenia snu,
6. nadmierne obwinianie się,
7. wycofanie się ze związków rówieśniczych,
8. depresyjne myślenie - pesymistyczna ocena rzeczywistości, własnych możliwości,
9. poczucie bycia bezużytecznym, niepotrzebnym,
10. podejmowanie impulsywnych, nieprzemyślanych działań,
11. pobudzenie psychoruchowe,
12. zwiększenie lub zmniejszenie apetytu, a w efekcie - zmiany masy ciała,
13. dolegliwości somatyczne: bóle brzucha, nudności, wymioty, biegunki, bóle głowy, kołatania serca, duszność, częste zasłabnięcia lub omdlenia,
14. odmowa chodzenia do szkoły, konflikty z rodzicami,
15. działania autoagresywne, np.: samookaleczenia,
16. w skrajnych przypadkach objawy psychotyczne: omamy i urojenia,
17. myśli samobójcze oraz próby samobójcze.

Obecna sytuacja związana z pandemią Covid 19 może sprzyjać zaostrzaniu się niektórych objawów depresji. Obowiązujące zasady związane z dystansem fizycznym utrudniają kontakt z innymi, oraz wprowadzenie nauki zdalnej przyczynia się do zmniejszenia interakcji społecznych. Jeśli objawy depresyjne uniemożliwiają funkcjonowanie i utrzymują się powyżej dwóch tygodni należy zwrócić się wówczas do lekarza specjalisty, psychiatry, który po zdiagnozowaniu zaleci dalsze postępowanie psychoterapeutyczne, czy farmakologiczne.

**Zapobieganie depresji.**

Czynniki, które pomagają chronić przed depresją, są to m.in.:   
• czynniki biologiczne, takie jak: dobry stan zdrowia, regularne ćwiczenia fizyczne,  
• czynniki psychologiczne – wysoki poziom inteligencji, temperament, wysokie poczucie własnej wartości, wysoka ocena własnej skuteczności, optymistyczny styl postrzegania rzeczywistości,  
• rodzina i najbliżsi, poczucie bezpieczeństwa, pozytywne relacje w rodzinie, dobre warunki społeczno-ekonomiczne

* **ZASADY MĄDRYCH DZIECI W SIECI**

1. Spędzaj w internecie mniej niż godzinę dziennie.
2. Nie wszystko co znajdziesz w internecie jest prawdą.
3. Nie podawaj swoich danych osobowych w sieci.
4. Znalazłeś coś niepokojącego? Porozmawiaj o tym z dorosłymi.
5. Nie obrażaj innych w internecie.
6. Nie rozmawiaj z nieznajomymi w sieci.
7. Zanim wrzucisz zdjęcie lub film, zastanów się.
8. To, co wrzucasz do internetu, zostaje tam na zawsze.

* **ZROZUMIEĆ RODZICÓW**

Co rodzice do Was mówią, a co tak naprawdę mają na myśli?

|  |  |
| --- | --- |
| **Mówią** | **Myślą** |
| Posprzątaj pokój | *Zaprowadź porządek w swoim życiu* |
| Pościel łóżko | *Nabieraj dobrych przyzwyczajeń* |
| Bądź ostrożny | *Jesteś dla nas bezcenny* |
| Nie jedź za szybko | *Nie moglibyśmy żyć bez ciebie* |
| Jest późno, idź spać | *Potrzebujesz wypoczynku* |
| Włóż czapkę | *Chcemy, żebyś był zdrowy* |
| Ucz się | *Chcemy ,żebyś był mądry* |
| Szkoła jest bardzo ważna | *Przygotowanie do życia da ci lepszą przyszłość* |
| Nie wydawaj wszystkiego | *Chcemy nauczyć cię oszczędności* |
| Dobrze to zrobiłeś | *Jesteśmy zadowoleni i dumni*  *z ciebie* |
| Wynieś śmieci | *Ucz się żyć w czystości* |
| Nakarm psa | *Troszcz się o innych, zwłaszcza słabszych* |
| Gaś światło, kiedy wychodzisz | *Ucz się odpowiedzialności* |
| Skończ to co zacząłeś | *Wiemy, że możesz wiele* |
| Wyłącz komputer | *Ucz się mądrze korzystać ze zdobyczy techniki* |
| Nie rozmawiaj tak długo przez telefon | *Nie rozmawiaj z przyjaciółmi na odległość* |
| Podlej kwiaty | *Dbaj o to co nas otacza* |

* ***Ćwiczenia rozładowujące stres szkolny***

***Technika stop***

Kiedy zaczynasz mieć „czarne myśli” (np. „Nie dam rady”, „Nic nie rozumiem”, „Nie potrafię odpowiedzieć na żadne pytanie”), krzyknij sobie wewnętrznie „STOP!”. Następnie zacznij planować swoją pracę nad zadaniami egzaminacyjnymi albo wykonaj kilka technik relaksacyjnych.

***Technika uszczypnięcie***

Drobny ból wywołany przez uszczypnięcie, może chwilowo zablokować niepokój. Dla niektórych osób przydatnym rozwiązaniem jest noszenie na nadgarstku gumki, którą napinają i puszczają, kiedy robią się zdenerwowani.

***Technika zmiana kierunku koncentracji***

Spójrz przez okno, policz osoby o blond włosach na sali, policz liczbę krzeseł w każdym rzędzie itp. Poświęć chwilę na zabawę w układanie w głowie słów z innych słów, porządkowanie alfabetyczne przedmiotów itp. Skoncentruj się na innym zupełnie niezwiązanym działaniu. Odetchnij i wróć do testu. I jak? Wspierające przedmioty. Weź ze sobą coś, co daje Ci poczucie bezpieczeństwa   
i kojarzy Ci się pozytywnie, na czym możesz się „wyżyć”. Może to być coś, czego trzymanie w ręku uspokaja, na czym możesz wyładować stres.

***Technika mówienie do siebie.***

W stresowych sytuacjach negatywne myśli o sobie (np. „Jestem do niczego”, „Na pewno nie dam sobie rady”) mogą Ci przesłonić perspektywę, dlatego skoncentruj się na dawaniu sobie pozytywnej informacji zwrotnej, np. „Spokojnie dasz sobie radę”, „Przygotowałeś się do tego, wiesz co masz robić”.

* **PRZYDATNE LINKI**

“Jak skutecznie uczyć się w domu” :  <https://www.redbull.com/pl-pl/poradnik-skuteczne-zdalne-nauczanie-e-learning-w-domu>

„Poćwicz” :<https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%c4%87wiczenia>

Zagrożenia w Internecie <http://spmirzec.szkolnastrona.pl/download/zagrozenia-w-internecie.pdf>

Depresja – każdy może mieć depresje <https://forumprzeciwdepresji.pl/depresja/kazdy-moze-miec-depresje/depresja-u-dzieci-i-mlodziezy>