

Depresja

Patrycja
Nawrot



Zachorowalność na depresję wzrasta z roku na rok. Te niepokojące statystyki dotyczą również dzieci. Dzieci i młodzież ulegają tzw. „depresji nerwicowej” w świecie wypełnionym rywalizacją, chronicznym stresem i presją otoczenia.

Depresję nazwano chorobą XXI wieku, chorobą cywilizacyjną, oraz jednym z najczęściej występujących współcześnie schorzeń psychicznych.

Depresja w szkołach

Na podstawie badań, doświadczeń i obserwacji nie wymaga ugruntowania sąd, że problem depresji uczniów w polskich szkołach jest jednym z najważniejszych wyzwań dla edukacji.

Depresja

Stan depresji uniemożliwia wypełnianie obowiązków szkolnych, domowych. Młody człowiek nie jest w stanie być wówczas idealnym dzieckiem, pełnym energii i pasji, a przez to wydaje mu się, że cały świat jest przeciwko niemu. Podczas depresji odczuwa brak energii, niezadowolenie, brak motywacji do działania, ale przede wszystkim niemożność zmiany tego, co mu przeszkadza.



Nastolatek

Kim jest nastolatek?

Dorastanie jest szczególnym czasem, w którym młody człowiek:

- podlega nieustannym zmianom;
- poszukuje własnej tożsamości oraz celów życiowych,
- dąży do ustabilizowania własnej wartości;
- poszukuje akceptacji w świecie, w którym z każdej strony czuje się oceniany, atakowany czy odrzucany;

Dlatego niezwykle ważne jest, aby posiadał miejsce, w którym spotka się z pełną akceptacją i zrozumieniem.



Nastolatkwie - funkcjonowanie emocjonalne

- **wczesna faza dorastania: 12–16 lat:**
 - labilność emocjonalna,
 - wahania nastroju,
 - poczucie osamotnienia i niezrozumienia,
 - nadmierne i silne reakcje emocjonalne wywołane są najczęściej: ograniczaniem swobód i wolności, rozbieżnością pomiędzy ideałami a rzeczywistością, nieradzeniem sobie z napięciem i obciążeniami,
- **późna faza dorastania 16–20 lat:**
 - stabilizacja emocjonalna

Czego potrzebuje nastolatek?

- zrozumienia
- ciepła
- akceptacji
- życzliwości
- wyrażania szacunku
- miłości...



**Każdy:
chce się wyróżniać w swoim
otoczeniu,
chce być tym jedynym,
odmiennym od reszty,
zauważonym i docenionym
przez innych**

Rzeczywistość nastolatka

- zbyt wiele obowiązków
- nadmiar pracy
- nieumiejętność zarządzania własnym czasem
- brak asertywności
- brak dobrych relacji z rówieśnikami oraz
- wykluczenie społeczne
- brak aprobaty ze strony nauczycieli





- brak motywacji do pobudzania
- brak możliwości odkrywania swoich talentów
- brak pewności siebie
- skrywanie uczuć
- poczucie samotności, które przeradza się w stan przewlekły
- brak chęci do pracy i realizacji dotychczasowych celów
- a wreszcie poczucie izolacji wobec innych oraz niechęć do życia.



Rzeczywistość

- W okresie dorastania bezpieczny krąg środowiska macierzyńskiego przestaje być już wystarczający i pojawia się pragnienie wyjścia w otaczający świat;
- Dochodzi do konfrontacji wcześniejszych wyobrażeń z rzeczywistością;
- Następuje zmiana nastawienia wobec samego siebie i w większości przypadków do powstania mniej korzystnego obrazu siebie, co w konsekwencji może być przyczyną obniżenia nastroju;
- Pojawia się potrzeba przynależności do grupy (kliki –paczki).

Depresja-Ból

Ból jest rodzajem informacji.

To ostrzeżenie o tym, że coś jest nie tak.

Zamiast koncentrować się na tym bólu, powinniśmy potraktować go jak zielone światło na przejściu dla pieszych.

Po prostu: „go, go, go!”. Ruszajmy na drugą stronę. Idźmy tam, gdzie jeszcze nie byliśmy.

Cierpienie to sygnał dla nas, że nadszedł czas na zmiany.



Dziękuję za uwagę.
