

ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI I MŁODZIEŻY

„DEPRESJA TO CHOROBA, KTÓRA NIE PATRZY NA WIEK”.



FAKTY

- NA **DEPRESJĘ** CHORUJE NA ŚWIECIE OKOŁO 350 MLN LUDZI. W POLSCE STANOWI 3-4% WSZYSTKICH WYSTĘPUJĄCYCH ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH, A CIERPI NA NIĄ PRAWDOPODOBNIENIE OKOŁO 1,5 MLN OSÓB.
- **DEPRESJĘ** STWIERDZA SIĘ U 2% **DZIECI** (DOTYKA ONA RÓWNIENIE CZĘSTO DZIEWCZYNNKI I CHŁOPCÓW) ORAZ NAWET U 8% NASTOLATKÓW (CZEŚCIEJ CHORUJĄ DZIEWCZĘTA).
- PANDEMIA COVID-19 ISTOTNIE POGORSZYŁA STAN PSYCHICZNY WIELU DOROSŁYCH, DZIECI I MŁODZIEZY.
- WEDŁUG POLICYJNYCH STATYSTYK TYLKO W 2020 ROKU AŻ 107 POLSKICH NASTOLATKÓW ODEBRAŁO SOBIE ŻYCIE, A 843 PODJĘŁO PRÓBĘ SAMOBÓJCZĄ.
- NAJMŁODSZE DZIECKO ZE ZDIAGNOZOWANĄ DEPRESJĄ MIAŁO 2 LATA.



**CZYM RÓŻNI SIĘ SMUTEK DZIECKA OD
DEPRESJI?**

Cecha	Smutek	Depresja
Nasilenie nastroju	Pojawia się złe samopoczucie, „chandra”, zniechęcenie.	Obecny silny smutek, głębokie przygnębienie.
Czas trwania	Trwa krótko- kilka godzin do kilku dni. Po pewnym czasie przemija, nie nasila się, nie postępuje.	Obniżony nastrój trwa długi czas, od kilku tygodni do kilku miesięcy. Jest stały.
Poczucie choroby	Nie ma poczucia, że jest chora, że jej coś dolega. Dzieci nie zastanawiają się nad tym, że to jest złożony problem.	U dziecka może pojawić się myśl, że coś jest z nim nie tak, że coś mu dolega.
Przyjemność	Pomimo smutku odczuwa przyjemność i satysfakcję.	Pojawia się brak radości z życia, zarówno pod względem małych przyjemności, jak i dużych dających satysfakcję.
Empatia	Przejściowe zniechęcenie. Może pojawić się brak sił, ale nie tak intensywny. Nie zaburza rytmu funkcjonowania dziecka w ciągu dnia.	Permanentne zmęczenie mimo większej ilości snu i odpoczynku nie przemija. Brak siły na wykonywanie podstawowych czynności. Dziecko musi się „zmusić” do działania.

Cecha	Smutek	Depresja
Dezorganizacja aktywności życiowej	Dziecko wykonuje swoje obowiązki, mimo gorszego samopoczucia.	Wykonywanie codziennych obowiązków staje się bardzo trudne. Najdrobniejsza aktywność wymaga dużego trudu. Odkładane zadania piętrzą się i narastają.
Dolegliwości bólowe	Nie występują.	Bóle głowy, bóle brzucha, innych części ciała. Bólu nie da się wytłumaczyć innym problemem.
Sprawność intelektualna	Nie zmienia się.	Trudności w uczeniu się, w zapamiętywaniu, w koncentracji na zadaniu.
Apetyt	Nie zmienia się.	Utrata apetytu, brak ochoty nawet na ulubione dania. Tak jakby jedzenie straciło smak. Rzadko pojawia się objadanie i wzmożony apetyt.

PODSUMOWANIE

OBJAWY, KTÓRE MOGĄ ŚWIADCZYĆ, ŻE DZIECKO MA CIĘŻKĄ DEPRESJĘ:

1. **DŁUGOTRWAŁA ZMIANA NASTROJU** – DZIECKO JEST PŁACZLIWE, PONURE, SMUTNE, MARUDNE, LUB ROZDRAŻNIONE W CIĄGU PRZYNAJMNIEJ KILKU TYGODNI (MINIMUM 2 TYGODNIE). OBJAWY WYSTĘPUJĄ PRZEZ WIĘKSZOŚĆ CZĘŚĆ DNIA, LUB SĄ STAŁE.
2. **PORZUCA AKTYWNOŚCI, KTÓRE WCZEŚNIEJ SPRAWIAŁY MU PRZYJEMNOŚĆ.**
3. **WYRAŹNE DŁUGOTRWAŁE PROBLEMY ZE SNEM I ODPOCZYNKIEM.**
4. **WYRAŹNA ZMIANA APETYTU, UTRATA WAGI LUB BRAK OCZEKIWANEGO PRZYROSTU WAGI.**
5. **ZMIANA W SPOSOBIE MÓWIENIA O SOBIE:** „JESTEM GŁUPI/A, LENIWY/A”, „DO NICZEGO SIĘ NIE NADAJE”, „LEPIEJ, ŻEBY MNIE NIE BYŁO”.
6. **POGORSZENIE SIĘ OCEN, DZIECKO SKARŻY SIĘ, ŻE NAUKA I ODRABIANIE ZADAŃ DOMOWYCH JEST ZBYT TRUDNE.**
7. **MÓWIENIE NA TEMAT CHOROBY, ŚMIERCI, SAMOBÓJSTWA.**

OBRAZ DEPRESJI U MŁODSZEGO I STARSZEGO DZIECKA

TOMEK, LAT 9

Przez większość czasu sprawia wrażenie smutnego i przygnębionego. Często płacze lub jest na granicy płaczu i robi wszystko, żeby się nie rozplakać. Na przerwach stara się nie uczestniczyć w zabawach z innymi dziećmi. Zapytany, czemu nie dołączy do reszty, mówi, że wszystko mu jedno, że nie podoba się mu żadna zabawa lub że go tu nudzi. W domu często kładzie się na swoim łóżku i niczym nie potrafi się zająć. Od kilku tygodni trudno go rozbudzić rano. Skarży się na bóle i zmęczenie, mówi, że jest chory. Z tego powodu w domu pojawiają się kłótnie, a do szkoły chłopiec dociera spóźniony lub nie dociera wcale.

KASIA, LAT 15

Od kilku miesięcy stała się bardzo wybuchowa – nie słucha rodziców, kłóci się z matką, kilka razy uderzyła swoją młodszą siostrę. W szkole ma sporo nieobecności, które są nieusprawiedliwione. Raczej z nikim się nie przyjaźni, jest milcząca, jakby nieobecna, unika kontaktu wzrokowego, sama nie zagaduje, wszystko ją denerwuje. Rodzice i nauczyciele zaczęli podejrzewać, że sięga po alkohol albo dopalacze. Stanowczo nie chce, żeby ktoś z nią rozmawiał. Mówi, żeby się od niej odczepić, że nikt jej nie rozumie, że do niczego się nie nadaje i jest ciężarem dla innych. Ostatnio bardzo mało je, prawie nie pije, trudno jest jej zasnąć. Nic się jej nie chce, unika wysiłku.

DEPRESJA JEST POWAŻNĄ CHOROBA!

- MOŻE ZAGRAŻAĆ ŻYCIU I PROWADZIĆ DO SAMOOKALECZEŃ/SAMOBÓJSTWA
- WIĄŻE SIĘ Z WIĘKSZYM RYZYKIEM UZALEŻNIENIA OD ŚRODKÓW PSYCHOAKTYWNYCH
- WPŁYWA NA SPOSÓB BUDOWANIA WIĘZI I UTRZYMYWANIA RELACJI Z INNYMI LUDŹMI
 - POSTAWA RODZICA WOBEC CHOROBY DZIECKA UTRUDNIA LUB WSPIERA PROCES LECZENIA

Zaprzeczenie

– depresja to żadna choroba, to lenistwo i wymówka na życie, nie pozwolę, żeby moje dziecko miało korzyści z kombinowania

Nadopiekuńczość

– skoro dziecko ma depresję, niczego już nie musi, nie musi się starać, a ja przestaję od niego wymagać

Jaka jest Twoja postawa wobec depresji?

Ambiwalencja (tak, ale)

– wiem, że depresja to choroba, ale moje dziecko powinno się zmobilizować i jak najszybciej wyzdrowieć, żeby nie robić sobie zaległości

Akceptacja

– wiem, że depresja to realne ograniczenia i chorujące dziecko wymaga wsparcia, ale staram się podchodzić do niego jak najbardziej normalnie

JAK REAGOWAĆ NA OBJAWY POGARSZAJĄCEGO SIĘ NASTROJU?

POSTAWA AKCEPTACJI W PRAKTYCE

WAŻNE JEST: AUTENTYCZNE ZAINTERESOWANIE, INTENCJA POMOCY, CHEĆ WYSLUCHANIA
I ZROZUMIENIA – **JEST TO MOŻLIWE POPRZEZ PRZYJĘCIE PERSPEKTYWY DZIECKA**

POWIEDZ:

1. WIERZĘ CI....
2. NIE JESTEŚ WINIEN TEMU CO SIĘ DZIEJE....
3. DZIĘKUJĘ, ŻE MI O TYM MÓWISZ....
4. CZASEM TAK SIĘ ZDARZA, ŻE POJAWIAJĄ SIĘ PROBLEMY....
5. JESTEM PRZY TOBIE...
6. CHCE CI POMÓC....

GDY DZIECKO JEST CHORE.....

- DEPRESJA TO CHOROBA, KTÓRA PSUJE RELACJE POMIĘDZY LUDŹMI. DOPÓKI TWOJE DZIECKO NIE WYZDROWIEJE TO TY GŁÓWNIIE ODPOWIADASZ ZA TO, CO DZIEJE SIĘ MIĘDZY WAMI.
- ZAAKCEPTUJ (UWIERZ), ŻE TO CHOROBA, A NIE ZŁE ZACHOWANIE.
- CHORE OSOBY TRAKTUJEMY TROCHĘ INACZEJ NIŻ ZDROWE – CZĘSTO DO CZASU WYZDROWIENIA ZWALNIAMY JE Z PEWNYCH OBOWIĄZKÓW. JEŻELI TWOJE DZIECKO JEST CHORE, MOŻESZ MU/JEJ TROCHĘ ODPUŚCIĆ, DO CZASU WYZDROWIENIA.
- DRAŻLIWOŚĆ JEST TYPOWYM OBJAWEM DEPRESJI - TO TAKI NASTOLETNI ODPOWIEDNIK SMUTKU. NIE PRZYKŁADAJ DO NIEJ ZBYT DUŻEJ WAGI I STARAJ SIĘ IGNOROWAĆ.

- POGORSZENIE WYNIKÓW W NAUCE TO TYPOWA KONSEKWENCJA DEPRESJI – SPADKU NASTROJU, TRUDNOŚCI W KONCENTRACJI, POCZUCIA, ŻE NIC NIE MOŻE SIĘ UDAĆ. TWIERDZENIE, ŻE TWOJE DZIECKO JEST PO PROSTU LENIWE JEST DLA NIEGO BARDZO KRZYWDZĄCE.
- NASTOLATEK Z DEPRESJĄ, PODOBNIIE JAK Z ZAPALENIEM PŁUC CZY CUKRZYCĄ MOŻE NIE BYĆ W STANIE WYKONAĆ WIELU SWOICH ZADAŃ I OBOWIĄZKÓW. NAWET JEŚLI UDA JEJ/MU SIĘ ZMOBILIZOWAĆ ZAZWYCZAJ OSIĄGA SŁABSZE REZULTATY. DLATEGO CHWAŁ JĄ/GO ZA KAŻDY, NAJDROBNIJSZY SUKCES.
- KRYTYKA NIE MOTYWUJE, A CZĘSTO POMAGA ZREZYGNOWAĆ Z WALKI I PRZESTAĆ WIERZYĆ W WYZDROWIENIE. JEŻELI CHCESZ POMÓC SWOJEMU DZIECKU, NIE KRYTYKUJ GO/JEJ.
- DEPRESJA TO CHOROBA, KTÓRĄ SIĘ LECZY JAKIŚ CZAS. DLATEGO POWSTRZYMAJ SWOJĄ (NATURALNĄ) CHEĆ OSIĄGANIA SZYBKICH ZMIAN.

GDZIE SZUKAĆ WSPARCIA I POMOCY?

DIAGNOZA

1. **DEPRESJA JEST ZABURZENIEM PSYCHICZNYM DIAGNOZOWANYM PRZEZ LEKARZA PSYCHIATRĘ DZIECIĘCEGO:**
 - INSTYTUT DIAGNOSTYKI, OPINIODAWSTWA I POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ W NOWYM SĄCZU
 - „SERDECZNE” CENTRUM PSYCHOTERAPII W NOWYM SĄCZU
 - PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA DZIECI I MŁODZIEŻY W NOWYM SĄCZU
 - PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA DZIECI I MŁODZIEŻY W LIMANOWEJ
 - PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO WOJEWÓDZKIEGO SPECJALISTYCZNEGO SZPITALA DZIECIĘCEGO IM. ŚW. LUDWIKA W KRAKOWIE
 - UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY – PORADNIA PSYCHIATRYCZNA – W KRAKOWIE

KONSULTACJE

- PSYCHOLOG LUB PEDAGOG SZKOLNY
- POWIATOWA PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA W NOWYM SĄCZU
- OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ W NOWYM SĄCZU
- POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE W NOWYM SĄCZU
- SPECJALISTYCZNA PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY W NOWYM SĄCZU
- OŚRODEK ŚRODOWISKOWEJ OPIEKI PSYCHOLOGICZNEJ I PSYCHOTERAPEUTYCZNEJ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY W GRYBOWIE
- GABINETY PRYWATNE

KONTAKT TELEFONICZNY

- ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA FUNDACJA ITAKA TEL: 22 654 40 41
- ANTYDEPRESYJNY TELEFON FORUM PRZECIW DEPRESJI TEL. 22 594 91 00
- TELEFONICZNA PIERWSZA POMOC PSYCHOLOGICZNA TEL. 22 425 98 48
- CAŁODOBOWA BEZPŁATNA INFOLINIA DLA DZIECI, MŁODZIEŻY, RODZICÓW I NAUCZYCIELI
TEL. 800 080 222



DZIĘKUJĘ.