

ARTYKUŁY PEDAGOGA I PSYCHOLOGA SZKOLNEGO

12.01.2022 18:49

Depresja jest chorobą cywilizacyjną, która znajduje się na drugim miejscu listy zaburzeń psychicznych najczęściej doświadczanych przez dorosłych, młodzież i dzieci. Specjaliści pracujący w obszarze zdrowia psychicznego biją na alarm w związku z lawinowym przyrostem zachorowań wśród najmłodszych członków społeczności. Najmłodsze dziecko ze zdiagnozowaną depresją miało zaledwie 2 lata. Fakty są przygnębiające: na depresję choruje na świecie około 350 mln ludzi. W Polsce stanowi to od 3% do 4% wszystkich występujących zaburzeń psychicznych, a cierpi na nią prawdopodobnie około 1,5 mln osób. Depresję coraz częściej diagnozuje się u dzieci (2% dzieci choruje), równie często dotyka dziewczynki jak i chłopców. Z depresją borykają także nastolatki (8%), gdzie w grupie chorujących przeważają głównie dziewczynki. Nie jest tajemnicą, że pandemia covid-19 istotnie pogorszyła stan psychiczny wielu osób. Według policyjnych statystyk tylko w 2020 roku aż 107 polskich nastolatków odebrało sobie życie, a 843 podjęło próbę samobójczą.

W obliczu tak przykrych informacji kluczowe jest wczesne rozpoznanie objawów zaburzeń depresyjnych. Istotną rolę w szybkiej diagnozie i pomocy odgrywają rodzice dzieci, którzy jako eksperci od swoich pociech są w stanie szybko zauważyć zmianę we funkcjonowaniu społeczno-emocjonalnym dziecka. Zamieszczone w tym artykule materiały edukacyjne mają na celu uwrażliwić i wyposażyć rodziców w podstawową wiedzę na temat zaburzeń depresyjnych: na co szczególnie zwrócić uwagę, co może niepokoić i budzić wątpliwości dotyczące rozwoju dziecka i gdzie szukać pomocy.

To co szczególnie jest ważne to umiejętność rozróżniania smutku dziecka od już rozwijającego się procesu chorobowego czyli depresji. Smutek jest naturalną reakcją naszego organizmu na doświadczającą stratę (np. odejście bliskiej osoby lub jej wyjazd) ale także na niepowodzenia np. niska ocena z kartkówki, kłótnia z kolegą z koleżanką z klasy. Smutek jest z reguły przemijający, natomiast przygnębienie w depresji nie mija, jest stałe, intensywne. Jeśli taki stan utrzymuje się co najmniej 2 tygodnie to jest to sygnał, że należy zwrócić się o pomoc do specjalisty (psychologa, psychiatry dziecięcego). Rozróżnienie między „zdrowym” smutkiem, a smutkiem w depresji jest ewidentne. Więcej informacji znajdziecie Państwo na ten temat w zamieszczonej prezentacji.

Pragnę zwrócić jeszcze uwagę na to, że obraz depresji dziecka młodszego, a dziecka starszego (nastolatka) często bardzo się różni. To co może wprowadzać w błąd to fakt, że u nastolatka depresja może być ukryta pod maską rozdrażniania i wybuchowości. Młody człowiek może być cały czas zdenerwowany, sfrustrowany, a na wszelkie próby rozmowy reagować buntem i sprzeciwem. Często tłumaczymy sobie ten stan okresem dojrzewania, zachodzącymi zmianami hormonalnymi. Jednakże może być to dla nas sygnał, że dziecko jednak doświadcza zaburzeń depresyjnych, ponieważ pod maską może kryć się np. smutek, pustka, poczucie, że nie jestem nic wart/warta. Chciałabym, że Państwo mieli świadomość i wiedzę o tym, że tak może być.

Depresja jest chorobą, która wymaga pomocy i leczenia. Kluczowa w tym procesie zdrowienia jest rola rodziców. Badania potwierdzają, że tylko rodzice wykazujący postawę wyrozumiałości i akceptacji mogą znacznie pomóc dziecku w drodze do pełni życia.

W prezentacji znajdziecie Państwo także listę dostępnych na naszym terenie psychiatrów dziecięcych oraz miejsc, gdzie można szukać wsparcia i pomocy.

Zapraszam serdecznie do lektury.

Polecam także głębokie i poruszające filmy:

„Znikające dzieci” film o nastoletniej depresji:

<https://www.youtube.com/watch?v=gAdMVDVWYIQ>

„(Nie) widzialna depresja” film o nastoletniej depresji:

https://www.youtube.com/watch?v=_96_Ck_w_gw&t=158s

Opracowała:

Grażyna Dąbrowska

Psycholog szkolny

Magdalena Górską

Psycholog szkolny