

DEPRESJA- CHOROBA XXI WIEKU



opracowała
Iwona Obrębska- pedagog

DEPRESJA W STATYSTYKACH

DEPRESJA na świecie



DEPRESJA w Polsce



(to prawie tyle osób - ile mieszka w Warszawie!)

Depresję stwierdza się u 2% dzieci (dotyka ona równie często dziewczynki i chłopców) oraz nawet u 8% nastolatków (częściej chorują dziewczęta). Szacuje się, że szeroko rozumiane zaburzenia depresyjne mogą występować 20% nastolatków, a niektóre źródła podają, że objawy depresyjne stwierdza się u blisko co trzeciego nastolatka.

DEPRESJA W STATYSTYKACH

Według oficjalnych statystyk KGP tylko w 2018 roku w Polsce 772 osoby poniżej 18. roku życia podjęły próbę samobójczą, 97 z nich zakończyło się śmiercią.

Te statystyki, choć szokujące, nie dają prawdziwego obrazu zjawiska problemu, jakim jest depresja wśród osób młodych. Badanie FDDS z 2018 roku pokazało, że aż 7% osób w wieku 11-17 lat próbowało popełnić samobójstwo.

Na depresję może cierpieć nawet ponad 20% osób poniżej 18. roku życia.

W tym wieku depresja jest tym bardziej niebezpieczna, bo często niewidoczna dla najbliższego otoczenia - mylona jest z buntem czy złym zachowaniem.

PRZYCZYNY DEPRESJI

Choć depresja jest chorobą znaną od bardzo dawna, trudno jest mówić o jednej konkretnej jej przyczynie. Na pojawienie się depresji wpływa wiele czynników; mówi się o czynnikach:

- biologicznych, czyli uwarunkowanych genetycznie (stwierdzono, że częściej chorują dzieci, których krewni także chorowali na depresję) lub nieprawidłowym działaniu neuroprzekaźników w mózgu czy zaburzeniach regulacji hormonalnej w organizmie;
 - psychologicznych- które potocznie można nazwać cechami charakteru (np. niska samoocena, brak poczucia bezpieczeństwa, nieumiejętność radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami, słabe umiejętności społeczne);
 - środowiskowych- zarówno tych jednoznacznych (jak trudna sytuacja rodzinna - rozwód lub separacja, utrata rodzica, zła sytuacja materialna, alkohol, przemoc, problemy szkolne, doświadczenie przemocy lub odrzucenia przez grupę rówieśniczą), ale też bardziej „ukrytych” (jak nadmierne zaangażowanie rodziców w pracę lub inne aktywności, brak czasu dla dziecka, nieadekwatne oczekiwania co do jego osiągnięć).
-

PIERWSZE OBJAWY DEPRESJI, CZYLI CO POWINNO ZWRÓCIĆ NASZĄ UWAGĘ

- drażliwość, chwiejność nastroju, impulsywność, pobudzenie psychoruchowe,
- obniżony nastrój, apatia, niechęć do aktywności, które wcześniej sprawiały radość,
- wycofanie z relacji z rówieśnikami, rodziną, brak energii, bezczynność,
- pogorszenie zdolności intelektualnych- kłopoty z koncentracją, pamięcią, gorsze stopnie w szkole,
- zmiana apetytu- jego brak, chudnięcie lub przeciwnie- objadanie się,
- zbyt mało lub zbyt dużo snu, nocna aktywność, niechęć wstawania rano,
- skargi na nudę, poczucie beznadziei,
- zaniechanie dbałości o wygląd
- krytycyzm wobec siebie, nadwrażliwość z powodu odrzucenia, poczucie winy,
- nasilone skargi na dolegliwości fizyczne- bóle brzucha, bóle głowy,
- autoagresja, samookaleczanie się, odurzanie się,
- zainteresowanie tematyką śmierci i samobójstw.

Jeśli większość objawów utrzymuje się co najmniej przez dwa tygodnie, należy zacząć działać.

UWAGA!!!

Jeśli dziecko:

- **mówi wprost o chęci odebrania sobie życia lub deklaruje, że lepiej byłoby gdyby nie żyło,**
- **interesuje się tematyką śmierci, samobójstw, ogląda strony internetowe o takiej tematyce, zamieszcza wpisy w mediach społecznościowych,**
- **nagle, znacząco zmienia sposób funkcjonowania,**
- **wycofuje się z kontaktów z rówieśnikami, izoluje się,**
- **gromadzi środki potencjalnie przydatne do podjęcia próby samobójczej: tabletki, sznur, żyłki.**

Największym zagrożeniem związanym z depresją jest samobójstwo. Według dostępnych danych tylko w 2018 roku w Polsce osoby niepełnoletnie podjęły 746 prób samobójczych, z tego 92 ze skutkiem śmiertelnym. Stawia to nas na drugim miejscu w Europie.

JAK FUNKCJONUJE/ZACHOWUJE SIĘ DZIECKO Z DEPRESJĄ W SZKOLE?

- wykazuje niestabilność emocjonalną, zmienność nastroju, wybuchowość, płaczliwość, radość,
- wycofuje się z relacji rówieśniczych,
- nie podejmuje działań, które wcześniej wykonywał chętnie,
- może spóźniać się na lekcje z powodu zaspania lub niechęci do wstania i wyjścia z domu,
- ma problemy z koncentracją, czasem ze zrozumieniem realizowanych na lekcji treści, z powodu „wyłączenia się”,
- częściej niż inne dzieci uskarża się na różne dolegliwości fizyczne,
- czasem nie potrafi wytłumaczyć swojego zachowania, które nie jest dla niego typowe,
- bywa smutne apatyczne, ma niskie poczucie własnej wartości,
- potrafi powiedzieć, że lepiej by było, gdyby go na świecie nie było.



CO MOŻESZ MÓWIĆ OSOBIE Z DEPRESJĄ?

**Jestem przy Tobie. Nie ma nic złego w proszeniu o pomoc.
Nie zostawię Cię. Nie jesteś swoją chorobą. Jak mogę Ci pomóc?
Jestem przy Tobie. Nie rozumiem w pełni co przeżywasz, ale bez
względu na to jesteś dla mnie ważny.
Potrzebujesz, żeby Cię przytulić?
Widzę, że Ci ciężko. To nie Twoja wina.
Jesteś ważna i potrzebna, nawet jeśli teraz nie potrafisz tego
dostrzec.
Nie jesteś porażką. Jesteś silna/y w swojej słabości.
Jesteś czymś więcej niż opiniami na swój temat.**



CZEGO NIE WOLNO CI MOWIĆ!!!

**Nie przesadzaj! Myśl pozytywnie. Będzie dobrze.
Zastanów się, inni mają gorzej. Ogarnij się.
Weź się w garść. To Twoja wina. Przejdzie Ci.
Znów zaczynasz? Nic Ci nie będzie.
Weź się za naukę i nie wydziwiaj.
Zawiodłeś mnie. Jesteś słaby.
Dlaczego się nie cieszysz? Czemu jesteś smutny?
Dobrze Cię rozumiem.**



JAK ZACHOWYWAĆ SIĘ WOBEC DZIECKA Z PODEJRZENIEM DEPRESJI LUB DEPRESJĄ

POWIEDZ, że widzisz niepokojące zmiany. Spytaj, czy jest coś w czym mógłbyś pomóc?

NIE ZNIECHĘCAJ SIĘ, jeśli pierwsze próby nawiązania kontaktu wywołają opór.

BĄDŹ DELIKATNY I NIE NACISKAJ, jeśli trzeba, wróć do rozmowy za kilka dni.

POSTARAJ SIĘ SPOKOJNIE WYSLUCHAĆ. Powstrzymaj się od dawania rad czy szukania natychmiastowych rozwiązań.

NIE BIERZ DOSŁOWNIE WSZYSTKIEGO CO MÓWI DZIECKO.



JAK ZACHOWYWAĆ SIĘ WOBEC DZIECKA Z PODEJRZENIEM DEPRESJI LUB DEPRESJĄ

NIE BAGATELIZUJ I NIE UMNIEJSZAJ PRZEŻYĆ DZIECKA. Stwierdzenia „nie warto się tym przejmować...”, „Jakie Ty możesz mieć problemy?”, „ja w Twoim wieku...” mogą jedynie pogłębić stan depresyjny.

NIE PRÓBUJ POCIESZAĆ NA SIŁĘ. Mówiąc „zobaczysz, wszystko się ułoży...” możesz odnieść skutek odwrotny od zamierzonego.

NIE SKUPIAJ SIĘ NA SWOIM NIEPOKOJU. Wypowiedzi „ja przez Ciebie zwariuję”, „ciągle są z Tobą jakieś problemy” zamień na „Wiem, że jest Ci trudno” albo „Spróbuję Ci pomóc”.



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

Do opracowania prezentacji wykorzystano materiały szkoleniowe z kursu poświęconego problemowi depresji, informacje zawarte w poradnikach na stronie forumprzeciwdepresji.pl.