

DEPRESJA U DZIECI I NASTOLATKÓW

„Najlepszy czas na rozwiązanie problemu
to czas przed jego pojawieniem się.”

Ray Freedman



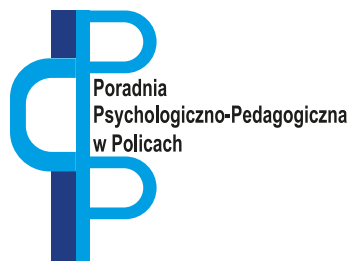
- Możesz JEJ przeciwdziałać
- Możesz JĄ rozpoznać
- Możesz wspierać swoje dziecko
- Możesz szukać pomocy

CZYM JEST DEPRESJA?

W znaczeniu klinicznym:

określenie zespołu objawów, wśród których zasadniczym jest długotrwałe, stale utrzymujące się przygnębienie. Często towarzyszy mu obniżenie zdolności przeżywania przyjemności, negatywny wzorec myślenia (pesymizm) oraz obniżenie aktywności życiowej (zaburzenia popędów i czynności wegetatywnych).

Potocznie:
obniżenie nastroju,
przygnębienie, smutek.



POWIAT
POLICKI

OBJAWY DEPRESJI, CO MOŻE NIEPOKOIĆ?

3-5 rok życia

- Pobudzenie, chwiejność, autoagresja, agresja, autostymulacje (np. masturbacja), chwiejność emocji
- Brak zabaw z innymi dziećmi/ dziecko niesamodzielne
- Somatyzacje (ból głowy, brzucha i inne bez przyczyn biologicznych)
- Trudności z zasypianiem, koszmary, senność w ciągu dnia
- Dziecko „przyklejone” do dorosłego, zbyt grzeczne, nadmiernie niepewne, dopytujące, przeprasające
- W zachowaniu dziecka występują regresje rozwojowe (cofanie się do poprzednich etapów np. moczenie się)

6-8 rok życia

- Niejasne dolegliwości fizyczne, agresywne zachowanie, lęk separacyjny, unikanie nowych ludzi i wyzwań

9-12 rok życia

- Zamartwianie się szkołą, bezsenność
- Często depresja niezauważona – na pierwszym planie są objawy irytacji/ niestałości/pobudzenia
- Zachowania opozycyjne, gniew
- Zachowania agresywne
- U dzieci w młodszym wieku w obrazie depresji dominuje niepokój, objawiający się rozdrażnieniem, ciągłą aktywnością bez przerw na odpoczynek. W wielu przypadkach specjaliści błędnie rozpoznają ADHD zamiast depresji

12+ rok życia

- Pojawienie się negatywnych wypowiedzi o samym sobie - „Jestem nikim”, „Jestem leniwym debilem”, „Nie jestem tak dobry jak inni”, „Wszystko przeze mnie”, „Beze mnie będzie lepiej” itp.
- Wycofanie z kontaktów z innymi, mniejsza chęć do rozmów, zabaw, spotkań, rezygnowanie z zajęć do tej pory lubianych, sprawiających przyjemność
- Długotrwała zmiana nastroju – przygnębienie, utrata spontaniczności, większa płaczliwość lub ciągle rozdrażnienie, większa skłonność do konfliktów i wybuchów
- Poczucie odrzucenia („nikt mnie nie kocha”, „nikomu na mnie nie zależy”)
- Wyraźne opuszczenie się w nauce, gorsze stopnie
- Uskarżanie się na różne niespecyficzne bóle, ciągle zmęczenie, niechęć
- Zaburzenia odżywiania (anoreksja, bulimia)
- Samookaleczenia, próby samobójcze, samobójstwa

CO MOŻESZ ZROBIĆ? JAK POMÓC?

**Kochaj, obserwuj,
wspieraj, bądź!**

Kiedy rozmawiasz z dzieckiem z objawami depresji...



POWIEDZ:

- > Wierzę ci.
- > Nie jesteś winien temu, co się dzieje.
- > Dziękuję, że mi o tym mówisz.
- > Bardzo dobrze, że o tym opowiadasz.
- > Czasami tak się zdarza, że pojawiają się takie problemy.
- > Jestem przy tobie.
- > Chcę ci pomóc.



UNIKAJ:

- > Wszystko będzie dobrze.
- > Uśmiechnij się i rozchmurz się!
- > Ogarnij się! Jak się nie weźmiesz za siebie, to...
- > No, nie przesadzaj! Inni mają gorzej.
- > Jaka znowu depresja? Już ja ci pokażę!
- > Weź się w garść! Zrób coś ze sobą!

CZYNNIKI CHRONIĄCE PRZED DEPRESJĄ

- > Więź i wsparcie ze strony co najmniej jednego z rodziców.
- > Dobre relacje z rówieśnikami i wsparcie kolegów.
- > Przynależność i aktywność w jakiejś grupie (harcerstwo, drużyna sportowa, koła zainteresowań, wspólnota religijna itp.).
- > Posiadanie celów życiowych, planów na przyszłość i celów krótkoterminowych.
- > Posiadanie pasji i zainteresowań.
- > Sukcesy szkolne, sportowe, artystyczne itp.
- > Stabilna atmosfera w środowisku szkolnym (zagrożenie niosą: przemoc w szkole, nasiloną rywalizacja i presja ze strony rówieśników, nadmierny nacisk na osiągnięcia szkolne).

WSKAZÓWKI DLA RODZICA

- > Zapewnij dziecku poczucie bezpieczeństwa (nie tylko fizycznego, ale także emocjonalnego).
- > Kreuj w dzieciach postawy wiary w siebie, pozytywne myślenie, umiejętność samodzielnego pokonywania trudności, ale także zwracania się z prośbą o pomoc.
- > Rozwijaj u dzieci samokontrolę, wgląd w siebie i swoje uczucia, ucz ich nagradzania siebie proporcjonalnie do wysiłku.
- > Ucz prawidłowych relacji z otoczeniem i komunikacji z innymi.
- > Ucz dzieci planowania działań i ich realizowania.
- > Zapoznawaj dzieci z technikami radzenia sobie ze stresem i sposobami relaksacji.



GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

- > Nauczyciel, wychowawca w szkole
we współpracy z rodzicami
- > Pedagog, psycholog szkolny
- > Rejonowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
(pomoc bezpłatna, do 18 r. ż.)
w Powiecie Polickim PPP ul. Korczaka 5 w Policach
Rejestracja telefoniczna: 91 317 67 29
www.poradniapolice.pl

Rodzic wyraża zgodę na badanie dziecka
i udzielenie mu pomocy terapeutycznej.

Pomoc bezpłatna (Powiat Policki)

- > Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
ul. Szkolna 2 tel: 91 42 40 700
- > Stowarzyszenie
na Rzecz Harmonii Społecznej
ul. Bankowa 11 tel: 739 064 535
(pomoc psychologa)

Poradnie Zdrowia Psychicznego - lekarz psychiatra NFZ (Szczecin)

- > Poradnia Zdrowia Psychicznego
ul. Mączna 4 w Zdrojach
Rejestracja: 91 880 62 21
- > Poradnia Zdrowia Psychicznego
ul. św. Wojciecha 7
Rejestracja: 91 880 60 92
- > Zachodniopomorski Instytut Psychoterapii
ul. Królowej Korony Polskiej 26
Poradnia dla Dzieci i Młodzieży
Rejestracja: 91 422 60 60
- > Centrum Medyczne EuroMedis
- Poradnia dla dzieci i młodzieży
Al. Powstańców Wielkopolskich 33a
Rejestracja: 91 818 21 41
- > "Powrót z U" w Szczecinie (NFZ)
Poradnia Leczenia Uzależnień dla dzieci,
dorosłych i ich rodzin
ul. Klonowica 1a
tel. 91 48 88 355 / 519 142 906

WAŻNE TELEFONY ANTYDEPRESYJNE

- > **116 111** Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci
i młodzieży (czynny codziennie 12:00-02:00)
 - > **22 484 88 01** Antydepresyjny telefon zaufania
(od pon. do pt. godz. 15.00-20.00, psycholog,
psychiatra, seksuolog)
 - > **22 484 88 04** Telefon Zaufania Młodych
(dyżury od pon. do sob. 11.00-21.00)
 - > **800 100 100** Wsparcie dla Nauczycieli i Rodziców.
Bezpłatny i anonimowy telefon dla rodziców
i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia
w zakresie pomocy dzieciom i nastolatkom
(czynny od pon. do pt. 11.00-15.00)
 - > **800 70 22 22** Linia Wsparcia. Bezpłatny
i anonimowy telefon dla osób dorosłych,
które potrzebują wsparcia i informacji.
Czynny przez całą dobę. W wybrane dni
dyżurują dodatkowo psychiatrzy, prawnicy,
pracownicy socjalni.
 - > **116 123** Kryzysowy Telefon Zaufania
 - > **22 594 91 00** Antydepresyjny Telefon Forum
Przeciw Depresji Forum (śr. i czw. 17.00-19.00)
- Porady płatne online: stopdepresji.pl

WAŻNA STRONA >>> www.forumprzeciwdepresji.pl