

M.

**23 luty
Światowy
Dzień Walki
z Depresją**



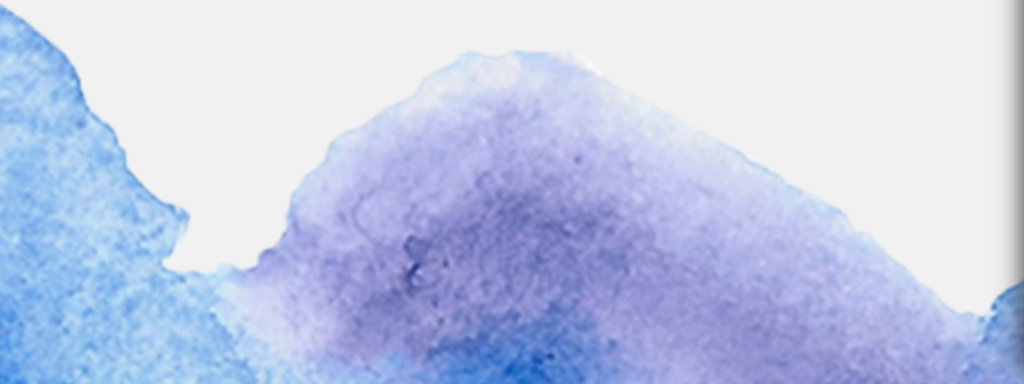


Depresja wśród dzieci



- drażliwość, chwiejność nastroju, pobudzenie psychoruchowe
- wybuchy gniewu, krzyku, niezrozumiałego płaczu, skarg
- obniżony nastrój, apatia, niechęć do ulubionych aktywności
- wycofanie z relacji z rówieśnikami i rodziną, brak energii, bezczynność
- pogorszenie zdolności intelektualnych, problemy z koncentracją uwagi, pamięcią, myśleniem-gorsze stopnie w szkole
- zmiana apetytu-jego brak i chudnięcie, bądź przeciwnie, nadmierny apetyt i tycie
- zbyt mało lub zbyt dużo snu-nocna aktywność, niechęć do wstawania rano

- skargi na nudę, poczucie beznadziei
- zaniechanie dbałości o wygląd
- krytycyzm względem siebie, nadwrażliwość z powodu odrzucenia, poczucie winy
- nasilenie dolegliwości fizycznych-bóle brzucha, głowy, mięśni
- autoagresja, samookaleczanie, odurzanie się (ucieczka w wirtualny świat)
- zainteresowanie tematyką śmierci i samobójstw
- częste nieobecności w szkole, unikanie lekcji, gorsze stopnie
- ucieczka przed wysiłkiem



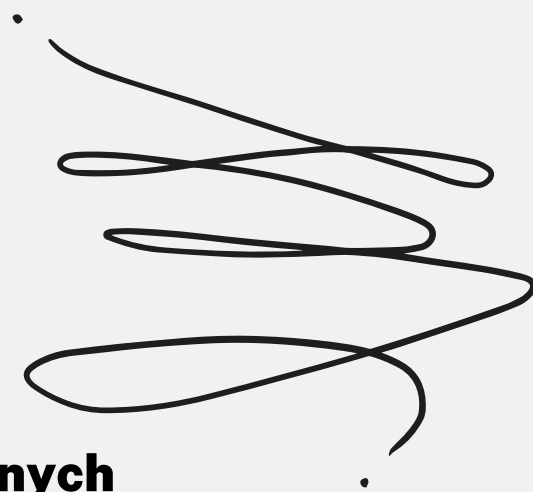
Słowa "MURY"

- weź się ogarnij
- nie przesadzaj
- co ty wiesz o problemach
- stać się na więcej
- mi też dokuczali i się nie przejmowałam
- jakbyś miała depresję to byś z łóżka nie wstawała
- jesteś słaba,
beznadziejna/beznadziejny
- a czym ty niby się zmęczyłaś/zmęczyłeś

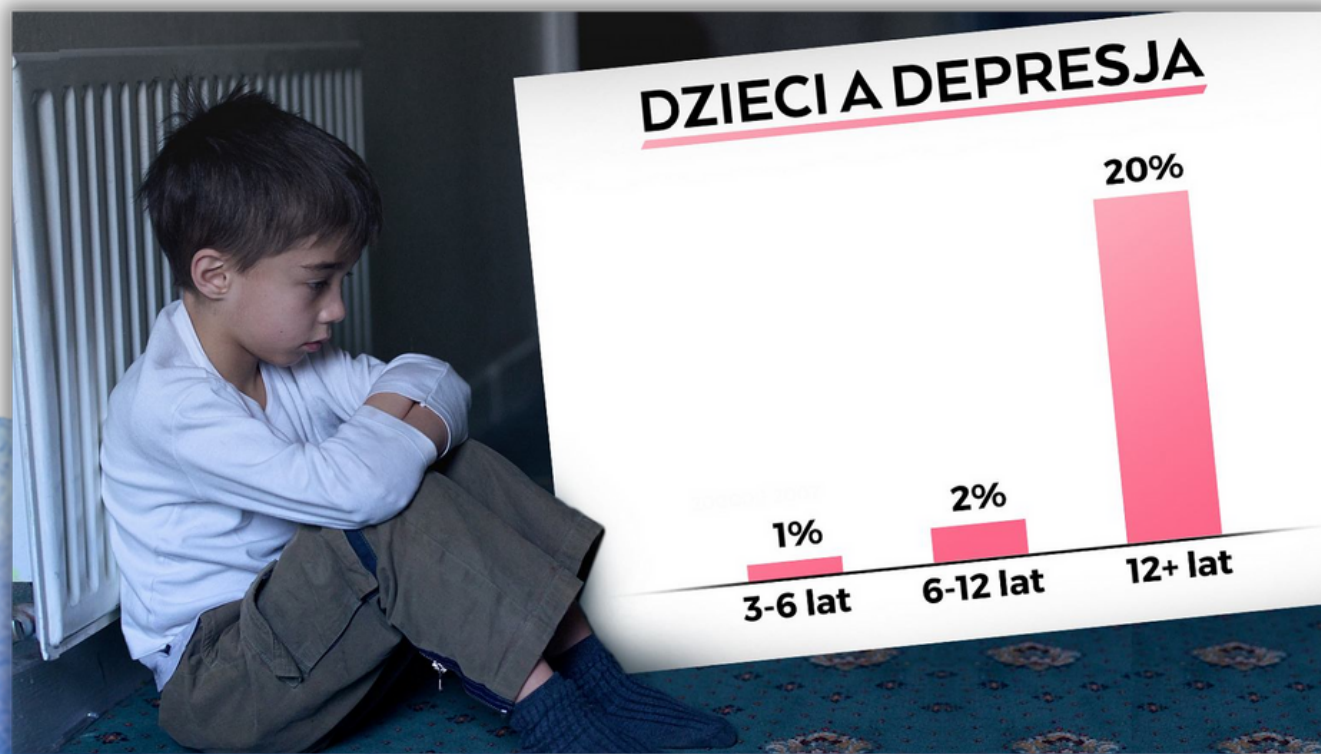



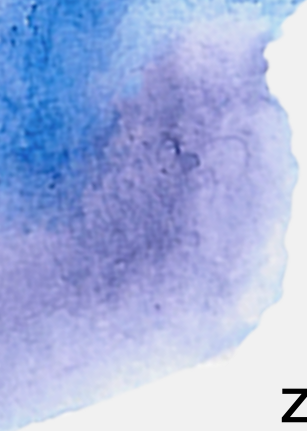
Występowanie depresji u dzieci i młodzieży

Na kliniczną depresję cierpi 1% dzieci przedszkolnych powyżej 2-, 3-go roku życia, 2% w grupie dzieci 6-12 lat oraz do 20% w grupie młodzieńczej.


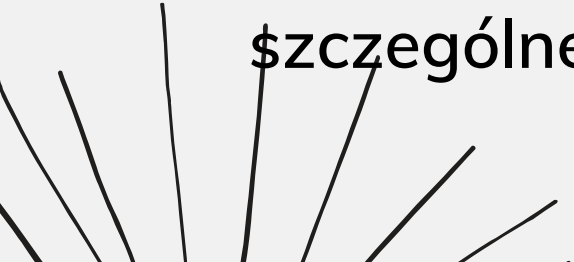


**25 tysięcy
dzieci
w Polsce
leczy się
na depresję**





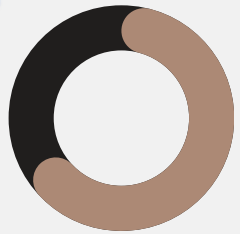
Szacuje się, że co trzeci uczeń doświadcza problemów psychicznych. Największy wzrost zachorowań dotyczy depresji i zaburzeń lękowych. Lockdown, zdalna szkoła, brak relacji rówieśniczych, samotność, brak ruchu, a obecnie również wojna w Ukrainie, przyczyniły się do tej sytuacji. Jednak za dramatem dzieci kryją się często także inne przyczyny – w czasie pandemii wzrosła liczba ofiar przemocy domowej i molestowania seksualnego. Nie jest tajemnicą, że bardzo często dramat dziecka zaczyna się w domu, a swoje dokładają oczywiście rówieśnicy i szkoła. Przy szczególnej wrażliwości młodych osób bardzo łatwo o załamanie.





Leczenie depresji u dzieci i młodzieży, podobnie jak w przypadku dorosłych, jest połączeniem psychoterapii z farmakologią. Stosuje się także terapię domową, polegającą na działaniach rodziców, mających na celu wspieranie dziecka i odpowiednią opiekę nad nim.

Co konkretnie można zrobić, by pomóc w przypadku depresji?



Unikać wyrażen typu: „Nie smuć się”.
Zamiast tego można powiedzieć:
„Wyglądasz na smutnego. Jak mogę Ci pomóc?”.



Opisuj zachowania, fakty, unikaj nadinterpretacji wydarzeń i zachowań, w których uczestnikiem jest twój kolega/koleżanka



Nie oceniaj i krytykuj – postaraj się wyrazić akceptację także, jeśli jego opinia jest inna niż Twoja.



Spróbuj postawić się w położeniu kolegi/koleżanki



Okaż zainteresowanie i troskę problemami jeśli zauważysz, że Twój rówieśnik zachowuje się inaczej niż zwykle

Słowa "MOSTY"

- widzę, że coś się z tobą dzieje...
- martwię się o ciebie, bo...
- wszystko ok? bo jesteś jakaś inna/inny...
- nie zostawię cię, jak mogę ci pomóc?
- jestem przy tobie, jakbyś chciała/chciał porozmawiać...
- rozumiem cię...
- to nic złego prosić o pomoc...
- razem damy radę, będę cię wspierać...



Jak zapobiegać depresji



Działania profilaktyczne w zakresie zdrowia psychicznego są równie ważne, jak dbanie o zdrowie fizyczne. Opierają się na podobnych zasadach, jak na przykład:

- właściwa ilość snu
- prowadzenie aktywnego trybu życia
- zdrowe odżywianie
- ograniczenie stresu.

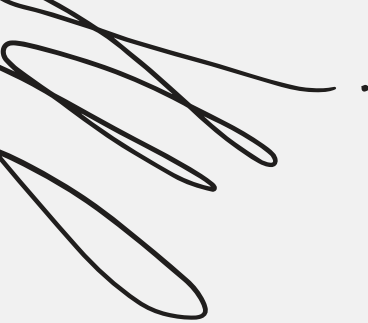
Ważnym krokiem w profilaktyce zdrowia psychicznego jest świadomość, że depresja jest chorobą. Nie powinna być tematem tabu ani powodem do stygmatyzacji. Rozpoczęcie leczenia na wczesnym etapie wpłynie na sprawniejsze wyjście z choroby.




PODSUMOWUJĄC

Zapamiętaj!!!

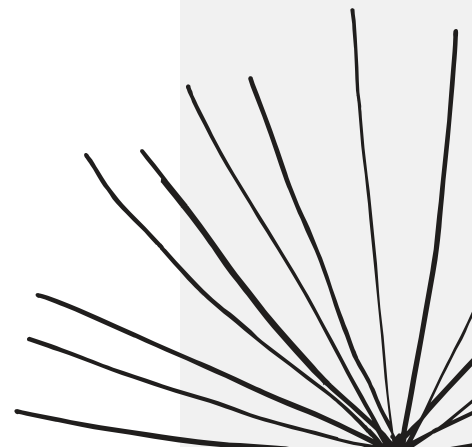
- Depresja jest chorobą, którą się leczy!
- Każdy z nas może zachorować!
- Depresja ma różne oblicza! To, że ktoś się uśmiecha nie oznacza, że nie doświadcza depresji!
- Depresja nie jest powodem do wstydu!
- Depresja to nie katar, sama nie minie!
- Choć nie jest to łatwe, warto dzielić się swoimi emocjami, przeżywanymi trudnościami, codziennymi wątpliwościami z zaufanymi osobami! Rozejrzyj się wokół siebie, pomyśl, komu ufasz, porozmawiaj, poproś o pomoc!
- Nie skazuj samego siebie na samotność w przeżywaniu depresji! Jest wielu ludzi, którzy chcą Cię wspierać w tej drodze!
- Bądź uważny, obserwuj samego siebie, swój umysł, ciało i emocje! Poświęć sobie czas na ich zrozumienie, poproś kogoś zaufanego o to, by pomógł Ci w ich zrozumieniu i akceptacji!
- Jeśli masz wokół siebie osobę, u której podejrzewasz depresję:
 - Nie oceniaj, nie krytykuj!
 - Bądź blisko, wspieraj, okaż swoje zainteresowanie!
 - Nigdy nie mów: "Weź się w garść!", "Nie przesadzaj!", "Inni mają gorzej!" itp.
 - Zaproponuj pomoc w znalezieniu profesjonalnego wsparcia!



Jeśli doświadczasz problemów emocjonalnych i chciałabyś/chciałbyś uzyskać poradę lub wsparcie, poniżej znajdziesz listę organizacji oferujących profesjonalną pomoc - zarówno dzieciom, jak i dorosłym.



Ważne telefony :

- ITAKA – antydepresyjny telefon zaufania tel. 22 484 88 01.
 - Ośrodek Interwencji Kryzysowej – pomoc psychiatryczno-pedagogiczna tel. 22 855 44 32.
 - Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży tel. 116 111 czynny codziennie.
 - Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” tel. 800-120-002, telefon pracuje CAŁODOBOWO!
 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12 czynny od poniedziałku do piątku od 8.15 do 20.00.
 - Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci – 800 100 100.
 - Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji tel. 22 594 91 00 czynny w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00.
- 

Choruję na depresję i chcę, abyś wiedział/a...⁷

...że jestem takim samym człowiekiem jak Ty, tylko trochę się pogubiłam. ~ Ania

...że chciałabym odzyskać siebie, którą kiedyś znałam. ~ Zuzanna

...że nie oznacza to, że jestem niewdzięczna. ~ Paulina

...że nie chcę od Ciebie litości, a wsparcia i odrobiny zrozumienia. ~ Kasia

...że moja choroba to nie ja. ~ Wiktoria

...że Cię potrzebuję, bardzo. ~ Patrycja

...że mimo, iż czasem nie daję rady i przez to Cię ranię, to wciąż Cię kocham. ~ Igor

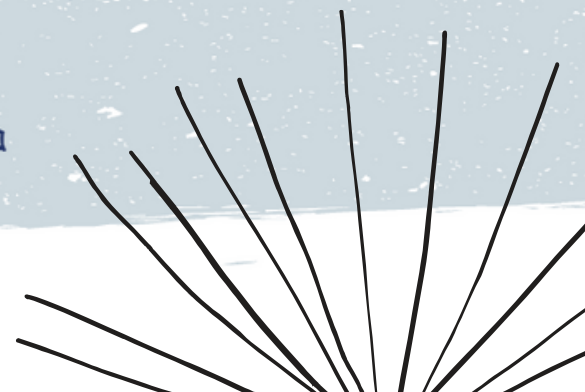
...że gdy przestaję dzwonić, to oznacza, że potrzebuję Twojego zainteresowania bardziej niż kiedykolwiek. ~ Justyna

...że walczę, chociaż czasem tego nie widać. ~ Ola

...że gdy całymi dniami leżę w łóżku, jestem naprawdę zmęczona. ~ Amelia

...że czuję się ciężarem dla Ciebie. ~ Amelia

...że czuję się winna za rzeczy, na które nie mam wpływu. ~ Amelia



ROZUMIEM WŁASNE PROBLEMY

Zapisz niedawne zmiany lub długotrwałe problemy, jakie przydarzyły Ci się w ostatnim czasie w każdej z pięciu sfer.

Zmiany otoczenia/sytuacje życiowe

Reakcje fizyczne

Nastroje

Zachowania

Myśli



PYTAŃIA POMOCNICZE - DO ĆWICZENIA "ROZUMIEM WŁASNE PROBLEMY" W KONTEKŚCIE PIĘCIU SFER ŻYCIA



- Czy ostatnio w moim życiu zmieniło się coś ważnego?
- Jakie wydarzenia były dla mnie najbardziej stresujące?
- Czy moje ciało/organizm reaguje w nieprzyjemny dla mnie sposób?
- Czy mam problemy z apetytem, snem, osłabienie?
- Czy mam bóle brzucha, głowy, pocę się, mam trudności z oddychaniem?
- Jak jednym słowem najłatwiej opisać moje uczucia?
- Co chciał(a)bym zmienić w swoim zachowaniu?
- Co chcę poprawić; relacje z rodziną, znajomymi, ze sobą?
- Czy unikam ludzi, których obecność mogłabym mi pomóc?
- Co myślę o sobie, o innych, o przyszłości?
- Jakie myśli mi przeszkadzają, wracają uparcie?
- Jakie myśli hamują mnie przed robieniem rzeczy, które chce robić?



OBSZARY MOJEGO ŻYCIA

Jak bardzo jesteś zadowolony/a ze swojego życia?

- Emocje
- Relacje z rodziną
- Relacje z innymi
- Zdrowie
- Nauka
- Hobby/Zainteresowania
- Odpoczynek, sen
- Rozrywka
- Wygląd

