

Depresja – co warto o niej wiedzieć?

W pierwszym artykule zostanie omówiony problem depresji występujący wśród dzieci i młodzieży, poprzez podanie ogólnych cech depresji, co pozwoli stworzyć sylwetkę młodego człowieka dotkniętego takimi zaburzeniami. Ponadto zostanie przedstawiony sposób komunikowania się z dzieckiem z depresją. Problem ten jest coraz częściej rozumiany w społeczeństwie i niebagatelizowany, poza tym współczesne możliwości pozwalają skutecznie zwalczyć tę chorobę.

Według J. Rybakowskiego **depresja** jest stanem chorobowym, przejawia się długotrwałym obniżeniem nastroju, brakiem chęci i motywacji do podejmowania działań, zubożeniem a czasem nawet myślami samobójczymi. Jednak u dzieci i młodzieży może objawiać się w zupełnie inny sposób, np. trudnościami z koncentracją i nauką, odosobnieniem i zniechęceniem, przesadną drażliwością oraz złością, jak również agresją do siebie czy w stosunku do innych osób z otoczenia. Trudniejsze jest właściwe zdiagnozowanie objawów depresji u dzieci i młodzieży, gdyż podobne zachowania przypisuje się naturalnemu w okresie dojrzewania tzw. Buntowi nastolatków. Jeśli powyższe przejawy nie ustępują po okresie kilku tygodni, należy natychmiast zwrócić na nie większą uwagę i spróbować znaleźć ich przyczynę. W tym celu warto podjąć rozmowę z dzieckiem.

Jak rozmawiać z dzieckiem z depresją?

Powszechne badania wskazują, że rodzice uważają, iż mają dobry kontakt ze swoimi dziećmi, podczas gdy sytuacja wygląda z góła inaczej. Rozmawiając z dzieckiem trzeba wykazać się empatią, zrozumieniem i umiejętnością słuchania. Dialog musi być nakierowany na poznanie przyczyn problemu i stwierdzenie jego istotności.

Dziecko musi odnaleźć w nas zrozumienie, chęć pomocy i wsparcie w swojej walce z chorobą. Ponadto, musi zrozumieć, że nie poradzi sobie z nią samo. Najlepszym więc, co możemy zrobić dla dziecka, to dać mu poczucie, że jest rozumiany przez rodziców i najbliższe otoczenie, że może się przed nimi otworzyć i uzyskać wsparcie, że nie będzie oceniany, osądzany, a jego błędy wytykane. Aby dowiedzieć się, jak rozmawiać z dzieckiem w depresji, należy postawić się w jego położeniu i spróbować wczuć w daną sytuację. Poniżej podaję dwa zdjęcia, z których możemy się dowiedzieć, co mówić dziecku z depresją a czego mu nie mówić.

Co mówić do osoby z depresją?

Jestem przy Tobie.

Jesteś ważna i potrzebna.

Wierzę w Ciebie.

Zrobimy coś razem?

Jak mogę Ci pomóc?

Nie ma nic złego w prośeniu o pomoc.

To nie Twoja wina.

Widzę, że Ci ciężko.

Nie jesteś swoją chorobą.

Nie zostawię Cię.



Famiga

famiga.pl

Uśmiechnij się. Weź się za naukę i nie wydziwiaj.
Życie. Nie przesadzaj! Inni mają gorzej.
Ogarnij się. Myśl pozytywnie. Weź się w garść.
To po prostu stres. Pobiegnij sobie, to ci przejdzie.
Będzie dobrze. Minie ci z czasem. Napij się herbatki.
Zrówn zaczniesz? To po prostu stres. Zawiadłeś mnie. Nic ci nie będzie.
Jesteś słaby. Odpocznij. To twoja wina.



Czego nie mówić osobie z depresją?

famiga.pl

Kluczowe jest niebagatelizowanie problemów i stawienie im czoła wspólnie z dzieckiem. Jeśli nie potrafimy zrobić tego sami, wówczas warto wiedzieć, że możemy pomóc poprzez różnego rodzaju terapie, np. indywidualną, grupową czy też rodzinną. Pamiętajmy także, że to lekarz diagnozuje depresję, a my jedynie możemy podejrzewać u dziecka zaburzenia depresyjne.

Gdzie w takim razie możemy szukać pomocy?

- Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne
- Prywatne gabinety
- Fundacje / Stowarzyszenia
- Środowiskowe Centra Zdrowia Psychicznego
- Ośrodki Interwencji Kryzysowej
- Poradnie Zdrowia Psychicznego

Na koniec polecam Państwu również zapoznanie się z webinarium firmy Famiga odnośnie depresji na: <https://m.youtube.com/watch?v=-dmFEcrh6Zg>

Opracowała
Pedagog specjalny
przy PSP w Zawadzkiem

Elwira Hirsz

Bibliografia:

- Depresja nastolatków, A. Kołakowski, K. Ambroziak, K. Siwek, wyd. GWP, Gdańsk 2018
- Depresja. Modele kliniczne i techniki terapeutyczne, C. Hammen, M. Trzebiatowska, wyd. GWP, Gdańsk 2014
- Depresja u dzieci i młodzieży. Analiza systemu rodzinnego – ujęcie kliniczne, W. Radziwiłłowicz, wyd. Impuls, Kraków 2010
- Psychiatria. T.2., Rybakowski J, Pużyński S, Wciórka J., wyd. Elsevier Urban & Partner; Wrocław 2010