

## DEPRESJA U MŁODYCH

Według raportu Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, Polska jest na drugim miejscu w Europie pod względem liczby samobójstw dzieci i młodzieży. Do tego wielu rodziców i pedagogów z ogromnym lękiem obserwuje problem samookaleczeń wśród nastolatków.

### Jak rozpoznać depresję u młodych ludzi?

Niektóre symptomy depresji u dzieci i młodzieży mogą być takie same jak w przypadku osób dorosłych. Inne znacznie różnią się od typowych objawów charakterystycznych dla dojrzałego człowieka. Nie istnieje jednak rozpoznanie takie jak „depresja dziecięca”. Mało tego, szereg zachowań będących odzwierciedleniem depresji u młodych, wcale jej nie sugeruje. Jest wręcz przeciwnie, bo często osoby niepełnoletnie demonstrują swój stan nadaktywnością. Ten obraz sprawia, że ciężko rozpoznać chorobę i wcześniej na nią reagować. Nasza świadomość takich zachowań i odpowiednie ich rozpoznanie może zapobiec niejednej tragedii. Depresję można skutecznie leczyć. Pierwszym krokiem będzie jej zrozumienie. W tym ujęciu warto rozgraniczyć chorobę od smutku. Smutek jest krótkotrwałą emocją. W zależności od konstrukcji emocjonalnej człowieka może trwać od chwili po kilkanaście godzin i być ujawniany w różny sposób. Jedne osoby prezentują go płaczem inne są po prostu osowiałe, ale kiedy go wyrzucą z siebie, widzimy tę zmianę. Smutek powinien być proporcjonalny do przyczyny, która go wywołała. I tak, dziecko nie będzie płaczliwe przez 3 dni, bo dostało jedynekę z jakiegoś przedmiotu. Z reguły smutek nie wpływa znacząco na codzienne funkcjonowanie, chyba, że mamy do czynienia z sytuacją traumatyczną. Warto obserwować dzieci i podjąć działanie, jeśli stan smutku przedłuża się.

Depresja jest chorobą, która na poziomie mózgu polega na braku równowagi neuroprzekazników, dlatego jedną z form leczenia jest farmakoterapia. Mając na myśli leki, nie mówimy o samodzielnym ich podawaniu, czy przyjmowaniu medykamentów, także tych reklamowanych w telewizji, tylko o specyfikach przepisanych przez specjalistę.

Przyczyny depresji mogą mieć różną etiologię i trudno jednoznacznie ją wskazać. Wiadome jednak, że na tę chorobę mają wpływ zarówno czynniki biologiczne, jak i środowiskowe.

- **Czynniki biologiczne** to uwarunkowania naszego organizmu – geny, choroby i podatności dziedziczne, czyli np. odziedziczone po rodzicach cechy, które sprawiają, że bardziej przeżywamy emocje. Obejmują również konfigurację takich cech, temperamentu, właściwości psychicznych, jak np. wrażliwość i intensywność reakcji emocjonalnej, które wiążą się z biologicznymi uwarunkowaniami układu limbicznego w mózgu oraz choroby przewlekłe i niepełnosprawności.
- **Czynniki środowiskowe** to wychowywanie, doświadczenia w środowisku rodzinnym (np. rozwód, przemoc, brak zrozumienia, zaburzone relacje, śmierć, uzależnienia), szkole (np. przemoc, cyberprzemoc, nękanie lub wykluczenie z grupy), lokalnej społeczności i kręgu kulturowym (np. stereotypy funkcjonujące w danej kulturze).

Niektóre objawy depresji występują zarówno u dzieci, jak i u dorosłych. Należą do nich:

- długotrwałe obniżenie nastroju,
- zaburzenia snu – osoby dotknięte depresją nie mogą spać lub śpią bardzo dużo,
- niepodejmowanie aktywności,
- zaburzenia odżywiania, zarówno utrata jak i wzmożenie apetytu,
- pesymizm,
- niskie poczucie własnej, sprawczości,
- lęki i natręctwa,
- bóle somatyczne (głowy, brzucha, całego ciała),
- poczucie nudy i bezsensu życia,
- myśli rezygnacyjne, samobójcze i mówienie o nich,
- brak przeżywania radości, również z takich sytuacji, które dawniej cieszyły,
- wycofanie z kontaktów społecznych,
- brak troski o własny wygląd.

Dodatkowo u osób dorosłych występuje typowe dla depresji spowolnienie ruchowe, ale w przypadku dzieci choroba może się objawiać zachowaniami, które błędnie są kojarzone z ADHD. Często u młodych osób obserwujemy podniesioną aktywność psychoruchową, aktywność bez odpoczynku oraz zaburzenia koncentracji uwagi i problemy z zapamiętywaniem. U tej grupy można też zauważyć adhedonię, czyli brak zdolności przeżywania radości, przesadne poczucie winy, niskie poczucie wartości, bóle brzucha, głowy, skarżenie na nudę i bezsens. Młodzi mogą też manifestować swój stan ubiorem lub zainteresowaniem tematem śmierci, samookaleczaniem się.

Bacni muszą być wszyscy, z którym dziecko ma kontakt, a zwłaszcza rodzice, często zamiast budowy relacji i zaufania prezentujący względem uczuć i emocji dziecka tzw. unieważnienie tzn. niewłaściwie reakcje na komunikaty o jego osobistych przeżyciach – myślach, emocjach, potrzebach. W niesprzyjającym środowisku rodzinnym takie komunikaty dziecka są lekceważone (np. gdy płacze, smuci się, boi – negujemy te przeżycia mówiąc: „Nie płacz”, „Nie smuć się”, „Nie bój się”), bagatelizowane („jaki ty możesz mieć problem? wszystko masz”, „mnie też koleżanki dokuczały w szkole, a teraz się przyjaźnimy” „co ty możesz wiedzieć o zmęczeniu?”), a nawet karane. Takie zwroty zamykają relacje i chęć ich podtrzymania, a także prowadzą do rozregulowania dziecięcego systemu rozpoznawania, nazywania i zarządzania własnymi przeżyciami. Powtarzający się wzorzec unieważniających relacji może prowadzić nawet do rozwoju zaburzenia osobowości borderline, któremu może towarzyszyć depresja. Nie można w takich sytuacjach przypisywać rodzicom złych intencji, wręcz przeciwnie – chcą dla dziecka dobrze, pragną je uodpornić na emocje i wydarzenia, którymi nafaszerowany jest współczesny świat. Często też sami w podobny sposób byli wychowywani i nie znają innego modelu relacji. Dobrą wiadomością jest to, że można nauczyć się innego sposobu komunikacji z dzieckiem, który pomoże mu w zdrowej regulacji emocji.

Przede wszystkim trzeba uświadomić sobie, że dziecko, tak, jak każdy człowiek, potrzebuje bliskości, bycia rozumianym i świadomym, że komuś na nim zależy. Tylko wtedy może się otworzyć i pozwolić sobie na pomoc.

Tak więc jeśli u dziecka występują wyżej opisane zachowania i stan taki trwa dłużej niż 2 tygodnie, musimy niezwłocznie doprowadzić do konsultacji ze specjalistą.

### **KONTAKTY, KTÓRE MOGĄ BYĆ POMOCNE:**

#### **1. PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA W LUBINIE**

Aleja Komisji Edukacji Narodowej 6 A  
59-300 Lubin

Tel. +48 76 849 72 73

@ - [poradnia@ppplubin.pl](mailto:poradnia@ppplubin.pl)

strona: [www.ppplubin.pl](http://www.ppplubin.pl)

#### **2. DOLNOŚLĄSKIE CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA DZIECI I MŁODZIEŻY W LUBINIE SPÓŁKA Z O.O.**

ul. Marii Konopnickiej 5

godziny otwarcia przychodni: poniedziałek - piątek, od godz. 8<sup>00</sup> do godz. 20<sup>00</sup>

Rejestracja: 726 990 990, w dni robocze od godz. 8<sup>00</sup> do godz. 20<sup>00</sup>

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 726 700 774 codziennie od godz. 20<sup>00</sup> do 22<sup>00</sup>

@ - [poczta@dczpdm.lubin.pl](mailto:poczta@dczpdm.lubin.pl)

#### **3. OGÓLNOPOLSKIE TELEFONY ZAUFANIA:**

Dla dzieci i młodzieży:

- 11611 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacji „Dajemy Dzieciom Siłę”
- [Internetowy Telefon Zaufania „Anonimowy Przyjaciół”](http://pomoc@telefonzaufania.org.pl)  
– [pomoc@telefonzaufania.org.pl](mailto:pomoc@telefonzaufania.org.pl)
- 800 12 12 12 - [Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka](http://Dziecięcy_Telefon_Zaufania_Rzecznika_Praw_Dziecka)
- 725710717 – p. Marta Tkaczyk- konsultant do spraw pomocy rodzinie (psychoedukacja, poradnictwo rodzinne i edukacja prawna, pomoc psychologiczna) - budynek II LO – wejście od strony ulicy Kilińskiego

- **800 12 00 02** – Całodobowy telefon zaufania dla osób doświadczających przemocy
- **801 889 880** - [Telefon zaufania dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych i ich bliskich](#)
- **800 120 148** - Anonimowa policyjna linia specjalna
- **22 654 40 41** - [Antydepresyjny telefon zaufania](#)
- **800 70 2222** – w przypadku kryzysu psychicznego lub zauważenia go u bliskiej osoby, można przez całą dobę zadzwonić na bezpłatny telefon do Centrum Wsparcia prowadzonego przez Fundację ITAKA. Pod tym numerem przez całą dobę dyżurują specjaliści: psychologowie, psychoterapeuci, psychiatrzy.
- **800 080 222** – telefon dla dzieci, młodzieży oraz nauczycieli, Fundacji ITAKA zaprasza do kontaktu przez całą dobę. Mogą z niego skorzystać także rodzice, opiekunowie lub pedagodzy, którzy chcieliby dowiedzieć się, jak pomóc dziecku.
- **116 123** – telefon dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, czynny od poniedziałku do piątku od godz. 14.00-22.00

#### 4. CIEKAWY LINK:

<https://www.youtube.com/watch?v=awVqcbIP8BI>