

Kilka słów o depresji ...



W dniu 23.02 obchodzony jest Światowy Dzień Walki z Depresją, w związku z czym warto jest mieć na uwadze pewne sygnały wskazujące na początki rozwijającego się zaburzenia.

Drodzy Państwo, obserwujemy tendencje do spadku nastrojów wśród dzieci i młodzieży warto jest zwracać uwagę na symptomy mogące świadczyć o niebezpieczeństwie lub ich możliwym do wystąpienia zbliżającym się następstwie lub ewentualnie już istniejącym problemie.

Dużą niestety rolę w funkcjonowaniu obecnym dzieci poczyniła pandemia, a co za tym idzie izolacja, która była jej konsekwencją, po czym nastąpił powrót stopniowy do rzeczywistości poprzedniej. Spora część dzieci i młodzieży nie poradziła sobie adekwatnie z powrotem do poprzednich realiów, a skutki powyższych sytuacji odcisnęły na nich spore piętno w całościowym funkcjonowaniu małej i większej przestrzeni.

Zachęcam do zapoznania się z zamieszczonymi poniżej opisami i wskazówkami do ewentualnego ich rozpoznania.

Zgodnie z obowiązującą klasyfikacją ICD-10 o istniejącym epizodzie depresyjnym mówimy, gdy mierzalny czas dwóch tygodni upłynie i wówczas, gdy zostają spełnione poniższe kryteria (minimum dwa ze wskazanych poniżej):

- obniżenie nastroju (nie mające wpływu ze zdarzeniami zewnętrznymi),
- utrata zainteresowań i możliwości cieszenia się z czynności, które wcześniej sprawiały przyjemność,
- zmniejszająca się energia lub jej widoczny spadek prowadzący do męczliwości i zmniejszonej aktywności,

a także, gdy wystąpią minimum dwa ze wskazanych poniżej:

- zmniejszony apetyt,
- trudności ze snem,
- osłabienie koncentracji i uwagi,
- poczucie winy,
- poczucie niskiej wartości,
- pesymistyczne myśli dotyczące przyszłości,
- nawracające myśli – powtarzające się, w których pojawia się motyw samobójstwa,
- niska samoocena oraz mała wiara w siebie.

Pragnę zwrócić uwagę, iż są to symptomy mogące wskazywać na pewnego rodzaju początek zaburzenia – warto jest być czujnym obserwatorem siebie i otoczenia.

Rodzicu co możesz zrobić, jeśli zauważysz u swojego dziecka powyższy stan:

- porozmawiaj ze swoim dzieckiem – wskaż, iż widzisz realną trudność w zachowaniu,
- zaproponuj dalsze oddziaływania (nie bój się mówić o konieczności pomocy zewnętrznej),
- staraj się nie oceniać i nie krytykować – nikt tego nie lubi – a już na pewno nie dziecko, które doświadcza zmian we własnym zachowaniu,
- zgłoś się do psychologa – rozmowa nigdy nie zaszkodzi, a może pomóc (zwłaszcza, gdy nie masz pewności jak przekonać własne dziecko do przyjęcia pomocy z zewnątrz),
- uwzględnij fakt, iż depresja jest chorobą cywilizacyjną – może dopaść każdego z nas,
- upewnij się – zwłaszcza w przypadku nastolatków dojrzewających jest niezwykle ważne, aby wyeliminować nieprawidłowości fizyczne – w tym głównie te dotyczące układu hormonalnego np. problemy z tarczycą,
- uświadom sobie, iż stan psychiczny jest niezwykle ważny i nienależny go nigdy bagatelizować,

- nie uciekaj we własne sprawy – bądź blisko dziecka, nawet, gdy jest to dla ciebie trudne (dla niego jest najprawdopodobniej dużo trudniejsze),
- pamiętaj, iż wpływ oddziaływań względem zdrowia psychicznego jest tak samo ważny jak inne konsultacje medyczne i badania: „, jeżeli boli mnie ząb idę do dentysty, jeżeli boli mnie dusza idę do psychologa”,
- szanuj i wspieraj swoje dziecko!

Poniżej łączę kilka ważnych pozycji książkowych:

1. Świącicki Ł. *Ramowy program zapobiegania depresji*. Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2011.
2. Kotlarek M. *Depresja, czyli gdy każdy oddech boli*. Wydawnictwo Sens, 2021.
3. Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych. *Klasyfikacja Zaburzeń Psychiczych i Zaburzeń zachowania w ICD-10. Badawcze kryteria diagnostyczne*. Instytut Psychiatrii i Neurologii. Warszawa 1998.
4. Spencer S. *W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2021.
5. Pużyński S. *Depresje i zaburzenia afektywne*. PZWL. Warszawa 2008.

Linki:

[Depresja oraz 7 książek, które pomagają ją pokonać - Piękno umysłu \(pieknoumyslu.com\)](https://www.pieknomyslu.com/)

["ZNIKAJĄCE DZIECI", NASTOLETNIA DEPRESJA"- \(children depression\) REŻYSER ŻYCIA - YouTube](#)

[\(NIE\)WIDZIALNA NASTOLETNIA DEPRESJA - YouTube](#)

oprac. Iwona Ośkiewicz-Pytlik – psycholog szkolny