

Dziecko w depresji

Jesteśmy Fundacją Słonie na Balkonie, pomagamy dzieciom w kryzysie psychicznym, codziennie w naszej Fundacji rozmawiamy z dziećmi, które nie chcą żyć.

Depresja coraz częściej dotyka dzieci i młodzież, nie jest zarezerwowana dla dorosłych.

Depresja, która nie jest leczona, może prowadzić do śmierci

Przeczytaj uważnie ten informator abyś wiedział czym jest depresja dziecka i żebyś umiał podjąć odpowiednie działania tak, żeby jak najszybciej i jak najskuteczniej pomóc dziecku.

Depresja, co to takiego?

Depresja to nie tylko smutek, to zespół objawów obejmujących sferę emocji, funkcjonowanie poznawcze, ciało i zachowanie.

Podłożem depresji dzieci i młodzieży jest mieszanka biologii, środowiska i indywidualnych cech osobowościowo – temperamentalnych dziecka.

Depresję diagnozuje lekarz psychiatra w oparciu o kryteria zawarte w Klasyfikacji Chorób i Zaburzeń. Aby stwierdzić występowanie depresji objawy diagnostyczne muszą utrzymywać się przez co najmniej dwa tygodnie. Diagnostykę może przeprowadzić także psycholog posługując się odpowiednimi metodami.

Depresję można i trzeba leczyć. Szybkie zgłoszenie się do specjalisty zwiększa szansę powrotu do zdrowia psychicznego i zmniejsza ryzyko śmierci samobójczej.

Depresję leczy się farmakologicznie oraz poprzez psychoterapię. Formy psychoterapii są różne, poza terapią indywidualną dziecka, psychoterapia może także obejmować cały system rodzinny, to specjalista decyduje jakie oddziaływania będą najbardziej wskazane.

Jakie są czynniki ryzyka wystąpienia depresji u dziecka?

- śmierć bliskiej osoby
- dysfunkcja i ubóstwo rodziny
- zaniedbanie ze strony opiekunów i środowiska
- wszelkie rodzaje przemocy w środowisku domowym
- separacja od bliskich osób
- uzależnienia wśród członków rodziny
- choroby i zaburzenia psychiczne w rodzinie
- przewlekłe choroby somatyczne
- niepowodzenia szkolne
- traumatyczne przeżycia
- przemoc rówieśnicza
- trudności w relacjach rówieśniczych
- brak wsparcia społecznego

Jeśli znasz dziecko, które doświadczyło tych zdarzeń otocz je szczególną uwagą i wsparciem!

Co może czuć dziecko w depresji?

- smutek
- przygnębienie
- rozdrażnienie
- zmniejszenie lub utratę zdolności doświadczania przyjemności
- niepokój
- lęk
- poczucie winy
- wewnętrzny ból
- samotność

Co może myśleć dziecko w depresji?

- jestem beznadziejny
- do niczego się nie nadaję
- nikt mnie nie kocha, nikt mnie nie lubi
- nigdy nie będzie lepiej
- nie mam już siły
- chcę zniknąć, chcę, żeby mnie nie było

Co pokazuje ciało dziecka w depresji?

- bóle głowy
- bóle brzucha
- bóle w plecach
- bóle w klatce piersiowej
- kołatanie serca
- utratę lub brak energii
- utratę łaknienia lub nadmierne łaknienie
- trudności z zasypianiem, sen przerywany, niespokojny, wczesne wybudzanie się lub nadmierną senność

Co możesz zobaczyć na zewnątrz?

- problemy z nauką, koncentracją uwagi, zapamiętywaniem, obniżenie tempa pracy
- unikanie wysiłku umysłowego
- spowolnienie lub pobudzenie psychoruchowe
- wycofanie z kontaktów społecznych
- mniejsza rozmowność
- „zamknięcie w sobie”
- utratę lub ograniczenie dotychczasowych zainteresowań
- podejmowanie prób samobójczych
- samookaleczenia

Zwróć uwagę!

Na depresję chorują również młodsze dzieci

- Na pierwszy plan wysuwają się: objawy somatyczne (zawroty i bóle głowy, bóle karku, kończyn, brzucha, moczenie nocne)
- Drażliwość
- Zmienność nastrojów
- Wybuchy złości, wściekłość
- trudności z usiedzeniem w jednym miejscu lub spowolnienie psychoruchowe
- Agresja i autoagresja (rozdrapywanie strupów, ran, obgryzanie do krwi paznokci)
- Płaczliwość
- Ucieczka w świat fantazji
- Trudności w relacjach rówieśniczych

Nastolatek

Depresję w tym wieku nie jest łatwo rozpoznać, nastolatek pomimo depresji często wcale nie bywa smutny i nie wycofuje się z kontaktów rówieśniczych

Początkowo bardzo często:

- drażliwość
- agresja
- wściekłość
- gniew

- wrogość
- odmawianie wykonywania poleceń
- wulgarność

A następnie:

- smutek
- bezradność
- płacz
- wycofanie się z życia rodziny
- utrata dotychczasowych zainteresowań
- zmiany w odżywianiu się i spaniu,
- niepokój, agitacja, poczucie winny,
- brak entuzjazmu i motywacji
- zmęczenie, brak energii,
- trudności z koncentracją,
- myśli o śmierci lub samobójstwie
- samookaleczenia (nacięcia skóry, ściskanie nadgarstków gumkami, rzemykami)
- odmowa chodzenia do szkoły, wagary, pogorszenie ocen
- brak dbałości o wygląd i higienę
- ucieczka w internet, gry, środki psychoaktywne

Depresji często towarzyszą myśli rezygnacyjne i myśli samobójcze

Jak wyglądają myśli rezygnacyjne

- Nie chcę tak żyć.
- Nie chcę już cierpieć.
- Niech to wszystko się już skończy.
- I tak wszyscy mają mnie gdzieś.
- Tylko sprawiam kłopot.
- To wszystko nie ma sensu
- Po co mi to życie

Myśli rezygnacyjne mogą poprzedzać myśli samobójcze i próbę odebrania sobie życia, jeśli dziecko ich doświadczające nie otrzyma pomocy.

Jeśli Twoje dziecko, Ty lub bliska Ci osoba, ma myśli rezygnacyjne, musisz potraktować to jako poważny alarm i szukać pomocy specjalisty.

Jak wyglądają myśli samobójcze

- Nie chcę żyć
- Chcę się zabić
- Chcę zniknąć
- Jutro już mnie nie będzie

Myśli samobójcze zawsze są wskazaniem do natychmiastowej j konsultacji psychiatrycznej !!!, często także do hospitalizacji

nigdy nie można ich bagatelizować!!!

Fałszywy pogląd: nie popełnia samobójstwa ten kto o tym mówi!!!

Czym są próby samobójcze?

- wszelkie celowe zachowanie autodestrukcyjne
- gdy osoba, która je podejmowała nie mogła mieć pewności, że przeżyje
- świadomie stworzyła zagrożenie dla własnego życia
- częściej podejmowane są przez dziewczęta, jednak większa śmiertelność u chłopców

Podjęcie próby samobójczej jest bezwzględnym wskazaniem do hospitalizacji psychiatrycznej.

Gdy jesteś świadkiem podejmowanej próby lub dziecko deklaruje, że chce ją podjąć bezzwłocznie zadzwoń na numer alarmowy 112.

Żeby poczuć się lepiej dziecko w depresji potrzebuje wsparcia i zrozumienia ze strony dorosłych, często także zmian w środowisku. Bez zaangażowania najbliższych nie zwycięży z ciemnością.

Rozmowa, która wspiera relację z dzieckiem

- Znajdź **czas** na rozmowę, odłóż telefon, wyłącz komputer, skup się na dziecku
- Daj dziecku wsparcie. Podczas rozmowy **reaguj** na problemy dziecka **z szacunkiem, współczuciem i zrozumieniem.**
- Każde dziecko potrzebuje być wysłuchane i **potraktowane poważnie.** Dzięki temu będzie czuło, że jest ważne, będzie wiedziało, że może liczyć na Twoją pomoc i troskę.
- **Słuchaj**, okazuj zrozumienie, zainteresowanie i intencję pomocy. Bądź spokojny, cierpliwy, życzliwy, empatyczny.

- **Rozmawiaj** zamiast dyskutować
- **Uznaj emocje dziecka**, nie bój się ich, pomóż dziecku je rozpoznać i nazwać
- **Jeśli dziecko nie chce rozmawiać uszanuj to**, spróbuj innej formy kontaktu np. poprzez zabawę lub wspólną aktywność. Poszukaj pomocy i wsparcia dla siebie.

Nigdy nie mów:

Jakie ty możesz mieć problemy?

Ogarnij się!

Przestań myśleć o głupotach i weź się w garść.

Tylko słabi ludzie tak się zachowują!

To twoja wina, że tak się czujesz, zapanuj nad tym!

Nie masz powodów do płaczu!

Chłopcy nie płaczą!

Dlaczego nam to robisz?

Inni mają gorzej!

Co osłabia zdrowie psychiczne dziecka?

- Nadmierne wymagania w stosunku do dziecka
- Brak zainteresowania dzieckiem, jego możliwościami, postępami, oczekiwaniami, sukcesami, emocjami
- Poczucie osamotnienia, zagubienia, brak wsparcia ze strony dorosłych
- Krytyczne wypowiedzi i postawy wobec dziecka ze strony dorosłych i rówieśników

- Odpowiedzialność za naukę, postępy, stan psychiczny wyłącznie po stronie dziecka
- Zmęczenie nadmiarem obowiązków, nadmiarem bodźców

Co wspiera zdrowie psychiczne dziecka?

- Aktywność umysłowa dostosowana natężeniem i formą do wieku dziecka
- Aktywność fizyczna, sport, ruch
- Odpoczynek
- Zainteresowania
- relacje z dorosłymi i rówieśnikami
- Higiena snu
- Zdrowe odżywianie
- Natura

Bądź uważny na zdrowie psychiczne dzieci

- Zadbaj o relację z dzieckiem, miej dla niego czas i uwagę, akceptuj dziecko oraz uznaj jego emocje
- Stój po stronie dziecka bądź jego filarem, bazą bezpieczeństwa
- Nie lekceważ objawów depresyjnych: zmiany zachowania, apatia, brak motywacji, męczliwość, trudności z koncentracją, obniżony / drażliwy nastrój / utrata zainteresowań, zmiany wagi, samookaleczenia, myśli samobójcze
- Nie bój się interweniować: rozmowa z dzieckiem, pedagogiem szkolnym, innymi nauczycielami, rodzicami, szukaj sieci wsparcia dla dziecka
- Pokaż, że zgłoszenie się do specjalisty jest ok
- W razie zagrożenia życia wezwij karetkę pogotowia 112

Gdzie szukać pomocy dla dziecka?

- Psycholog Szkolny
- Poradnie Psychologiczno –Pedagogiczne
- Pierwszy Poziom NFZ Centra Pomocy Środowiskowej
 - pomoc psychologiczna, psychoterapia, wsparcie środowiskowe
 - bez skierowania!!!!
- Drugi Poziom NFZ – Poradnie Zdrowia Psychicznego (pomoc psychologiczna, psychoterapia pomoc psychiatryczna), Oddziały Dienne Psychiatryczne dla Dzieci i Młodzieży
- Trzeci Poziom NFZ – Oddziały Stacjonarne Psychiatryczne

Jeśli jesteś rodzicem lub opiekunem dziecka w depresji pamiętaj także, aby zadbać o siebie.

Specjalnie dla opiekunów i rodziców dzieci w kryzysie psychicznym uruchomiliśmy bezpłatny telefon wsparcia.

Fundacja Słonie na Balkonie tel. 800 800 602

Możesz tu bez kolejki skorzystać z teleporady psychologa.

Tu nie ma głupich i banalnych pytań. Nasi specjaliści zaopiekują się Tobą, żebyś lepiej wspierał dziecko pod Twoją opieką, w Twojej szkole, placówce, w Twoim przedszkolu, żłobku.