

depresja?



ULOTKA
EDUKACYJNA
NR 7

Depresja dziecięca –
**ROZPOZNAĆ
I CHRONIĆ!**

MATERIAŁ EDUKACYJNY DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

Co to jest depresja?

DEPRESJA JEST CIĘŻKĄ CHOROBA. Może utrudniać codzienne życie, a nawet je uniemożliwiać. W ciężkich przypadkach bywa konieczna hospitalizacja. W większości przypadków (m.in. przy tak zwanej dystymii łagodniejszej, długotrwałej postaci depresji) wystarczy leczenie ambulatoryjne (psychiatryczne wsparte psychoterapią), ale oprócz fachowej pomocy równie ważna jest pomoc i ochrona przed depresją.

DEPRESJA DZIECIĘCA I MŁODZIEŃCZA jest trudniejsza do rozpoznania, często niediagnozowana lub diagnozowana zbyt późno.

Szacuje się, iż wiele przypadków wymyka się oficjalnym statystykom. Młodsze dzieci nie komunikują swoich problemów – nie potrafią wyrażać trudnych emocji. Starsze natomiast przestają ufać dorosłym, izolują się od nauczycieli, rodziców, a nawet dotychczasowych przyjaciół, zamykają się w swoim świecie albo szukają pomocy, serfując w internecie, co może być „śmiertelnie” niebezpieczne. Ze względu na niespecyficzne objawy depresji u dzieci i młodszych nastolatków, zaniepokoić rodziców i nauczycieli powinna zmiana zachowania dziecka – np. dziecko, które chętnie chodziło do szkoły, teraz reaguje płaczem, ucieka z lekcji lub jest rozdrażnione, agresywne, łatwo wpada w złość.



Kwestionariusz

Pytania w kwestionariuszu pomogą Państwu zanalizować zachowanie dzieci pod kątem depresji. Proszę wstawić krzyżyk we właściwą kratkę.

ZACHOWANIE DZIECKA	NIGDY	RZADKO	CZASEM	CZĘSTO
Moje dziecko jest smutne i przygnębione				
Moje dziecko jest płacziwe				
Moje dziecko ma problem ze snem (nie może zasnąć, ma koszmary nocne, budzi się w nocy)				
Moje dziecko ma większe problemy z nauką niż kiedyś				
Moje dziecko ma problemy z koncentracją (nie może skupić się nad wykonywanym zadaniem)				
Moje dziecko ma niechęć do podejmowania obowiązków				
Moje dziecko wycofuje się z zajęć, które kiedyś podejmowało z przyjemnością				
Moje dziecko często jest apatyczne, obojętne, zamyślane				
Moje dziecko izoluje się od rodziny – unika wspólnych aktywności				
Moje dziecko unika kontaktów z rówieśnikami				
Moje dziecko jest nadmiernie milczące				
Moje dziecko jest rozkojarzone, zapomina o tym, co miało zrobić				

ZACHOWANIE DZIECKA	NIGDY	RZADKO	CZASEM	CZĘSTO
Moje dziecko ma niekontrolowane wybuchy złości, jest wrogie				
Moje dziecko ma niską samoocenę – „jestem beznadziejny, nic mi się nie udaje...”				
Moje dziecko ma uporczywe dolegliwości somatyczne: bóle brzucha, bóle głowy, omdlenia				
Moje dziecko je bardzo mało lub je zbyt dużo				
Mam wrażenie, że moje dziecko zachowuje się bardziej dziecinnie niż wcześniej				
Moje dziecko nadmiernie reaguje na najmniejszą krytykę (płaczem, złością, wycofaniem się)				

Ankieta, którą Państwo wypełnili, nie jest profesjonalnym testem psychologicznym czy medycznym. Ma ona pozwolić jedynie na przyjrzenie się zachowaniu dziecka. Kiedy wyniki ankiety powinny Państwa zaniepokoić? Na pewno wtedy, gdy kilkakrotnie w odpowiedziach pojawiło się „czasem” lub „często”. O tym, czy Państwa dziecko choruje na depresję, może zdecydować jedynie specjalista – lekarz psychiatra, psycholog, psychoterapeuta.



Objawy specyficzne depresji



Objawy depresji u dzieci i młodzieży można podzielić na **specyficzne** – charakterystyczne dla depresji i **niespecyficzne** – często nierozpoznawalne jako depresja.

ALERT II stopnia – konieczność wizyty u specjalisty

- > **smutek, przygnębienie, płaczliwość,**
- > **brak koncentracji, gorsze oceny w szkole, niechęć do podejmowania zadań,** które nie sprawiały dotychczas trudności, zapomnianie,
- > **ospałość, apatia, zubożenie na świat zewnętrzny** (nic mi się nie chce, jest mi wszystko jedno, to jest bez sensu),
- > **wycofywanie się z aktywności,** które dziecko dotychczas lubiło,
- > **odsuwanie się od ludzi** – zarówno rówieśników, jak i dorosłych,
- > **kłopoty ze snem** (bezsenność, koszmary senne, budzenie się w nocy lub nadmierna senność),
- > **niskie poczucie własnej wartości** (jestem beznadziejny, głupi, nic mi nie wychodzi, nikt mnie nie lubi itp.).



Objawy depresji charakterystyczne dla dzieci

ALERT II stopnia – konieczność wizyty u specjalisty

- › **dolegliwości somatyczne** trudne do zdiagnozowania medycznie (ból brzucha, mdłości, ból głowy, omdlenia, nagła gorączka itp.),
- › **wybuchy agresji** (wobec siebie, dorosłych lub rówieśników), wrogość (nie-nawidzę was, jesteście beznadziejni), trudne do opanowania napady złości (np. przed porannym wyjściem do szkoły, przy prośbie o wykonanie jakiejś czynności),
- › **postawa buntownicza**, negacja wartości, relacji,
- › **kłopoty z jedzeniem** (dziecko je mało lub napadowo objada się np. słodyczami),
- › **nagłe zmiany nastroju** (od radości do smutku) **lub zachowania** (od dużej aktywności ruchowej i pobudzenia do ospałości),
- › **lęk i niepokój**, który może powodować wycofanie, a nawet niemożność wyjścia z pokoju czy domu albo być rozładowany przez nadaktywność (dziecko skubie coś nerwowo, wierci się na krześle itp.),
- › **„zapadanie się” w jakieś czynności** np. spędzanie czasu przed komputerem (który staje się „jedynym przyjacielem”) lub telewizją – ma się wrażenie, że kiedy dziecko wykonuje tę czynność, nie ma z nim kontaktu, robi to automatycznie,
- › **kłopoty w szkole** (dziecko gorzej się uczy, traci motywację, jest niegrzeczne lub izoluje się, odmawia wykonywania zadań, „zasypia na lekcjach”).





Objawy depresji zagrożające życiu

ALERT III stopnia – natychmiastowa konieczność wizyty u specjalisty – zagrożenie życia

- › **autoagresja** (okaleczanie się, uderzanie ręką lub głową w ścianę w celu zadania sobie bólu),
- › **myśli rezygnacyjne** (chcę się zabić, chcę umrzeć, życie nie ma sensu, i tak umrę, wszystko jest bez sensu),
- › **nadmierne zainteresowanie śmiercią**, fascynacja śmiercią, rysunki tematycznie związane ze śmiercią, planowanie śmierci – ciekawe czy umieranie boli itp., gromadzenie tabletek, przeglądanie stron internetowych związanych ze śmiercią i samobójstwami),
- › **omamy słuchowe, zapachowe, wzrokowe** (czuję zapach śmierci, ktoś/coś mi mówi, że umrę, widzę śmierć, widzę, jak umieram, „wizyty osób zmarłych” itp.).

Jeśli zauważasz u swojego dziecka objawy zagrożające życiu, nie czekaj – zgłoś się natychmiast do specjalisty.

Gdzie szukać pomocy?

POMOC DLA NAUCZYCIELI I RODZICÓW

Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli

tel. 800 080 222

(czynne całodobowo)

e-mail: psycholog@liniadzieciom.pl

Wykaz dyżurów specjalistów

można znaleźć na stronie

www.liniadzieciom.pl

**TELEFON DLA
RODZICÓW
I NAUCZYCIELI
W SPRAWIE
BEZPIECZEŃSTWA
DZIECI**

tel. 800 100 100

(poniedziałek-piątek, od 12.00-15.00)