

Tu można znaleźć pomoc i poradę:

Warto spróbować porozmawiać z rodzicami

Nauczyciele powinni również informować rodziców o wszelkich niepokojących zmianach u dzieci, które zauważą. W takiej rozmowie warto wspomnieć o telefonach kontaktowych i innych opcjach pomocy wymienionych w tej ulotce.

Trzeba szukać porady i pomocy. Dla lepszego zrozumienia chorób depresyjnych i wsparcia osób nimi dotkniętych, pomocne jest zdobycie informacji o depresji i zachowaniach samobójczych. W tym celu można zorganizować konsultacje z profesjonalistami i specjalistami.

Sposoby na większą akceptację i otwartość.

W Internecie jest wiele pomocnych materiałów dla nauczycieli (np. na stronie Ośrodka Rozwoju Edukacji ore.edu.pl). Mogą one stanowić skuteczne wsparcie podczas omawiania tematu z uczniami.

Co mogą zrobić nauczyciele?

Osoby z otoczenia dziecka lub młodej osoby z depresją często mają trudności ze zrozumieniem i klasyfikacją jej zachowania. Dla osób z zewnątrz dziecko lub młoda osoba może wydawać się leniwa lub lekceważąca, ale nie jest to działanie zamierzone.

Warto porozmawiać z dzieckiem/nastolatkiem.

Po pierwsze, ważna jest spokojna i pełna zaufania rozmowa z dzieckiem lub młodą osobą na osobności. Często dorośli boją się rozmawiać o problemach i obawach, ponieważ myślą, że zrobią coś źle. Ta niepewność jest zrozumiała i można ją otwarcie przedyskutować z dzieckiem lub młodą osobą. Pomocne mogą być następujące wskazówki:

- Zaproponuj rozmowę („Zauważyłem, że...”, „O czym myślisz?”)
- Wyraź swoje obawy i przyznaj się do własnej niepewności
- Nie oczekuj zbyt wiele od pierwszej rozmowy
- To normalne, że młodzi ludzie są zdystansowani
- Bądź cierpliwy i wielokrotnie proponuj rozmowę
- Nie szukaj natychmiastowych rozwiązań, najpierw posłuchaj i dowiedz się więcej
- Zapytaj, jakie rzeczy dziecko/młoda osoba nadal lubi robić
- Zapytaj, czy dziecko/młoda osoba często czuje się samotny/a i nieszczęśliwy/a
- Zapytaj, czy dziecko/młoda osoba często płacze
- Wskaż możliwości uzyskania pomocy, wymień punkty kontaktowe lub umów się na wspólne spotkanie ze specjalistą
- Jeżeli są jakieś oznaki, zapytaj o myśli samobójcze, ich częstotliwość, intensywność, momenty, w których się pojawiają

Poradnictwo i opieka

Poradnie Psychologiczne – Pedagogiczne w Dzielnicy Śródmieście:

Poradnia nr 11, al. Jerozolimskie 30/5, tel.: 22 825 18 15

Poradnia nr 12, ul. Dzielna 1a, tel.: 22 636 66 99

Poradnia nr 1, ul. Złota 9 lok. 3, tel.: 22 826 99 86

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży z dzielnic Śródmieście, Ochota, Ursus

Bezpłatna pomoc, wsparcie specjalistów: psychologów, psychoterapeutów, terapeutów środowiskowych dla dzielnic:

Infolinia 22 592 98 98

Infolinia.power@szpzlo-ochota.pl

Śródmieście: ul. Koszykowa 79b

<https://sczp.med.pl/>

Dodatkowe informacje:

<https://ifightdepression.com.pl/>

Warszawski Alians Przeciw Depresji

<https://sites.google.com/view/aliansprzeciwdepresji>

Tu znajdziesz poradę i pomoc

W kryzysie

116 111 – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna dla dzieci i nastolatków trudnych sytuacjach życiowych.

Wykwalifikowani konsultanci świadczą pomoc przez całą dobę, można się z nimi skontaktować również przez stronę www.116111.pl/napisz

800 12 12 12 – Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Bezpłatna pomoc psychologiczna i prawna dla dzieci i w sprawach dzieci. Telefon jest bezpłatny i jest czynny całodobowo (połączenie bezpłatne).

112 - Numer Alarmowy

Bezpłatny numer alarmowy w całej Unii Europejskiej

W kryzysie można także zgłosić się bezpośrednio do Izby Przyjęć Szpitala Psychiatrycznego

DEPRESJA

wśród dzieci i młodzieży

Informacje dla nauczycieli



warszawa:
alians
przeciw

DEPRESJI



PATRONAT HONOROWY PREZYDENTA
MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY



fundacja
eFkropka

Zobacz...
JESTEM



Polskie Towarzystwo
Suicydologiczne



PORADNIA
PSYCHOLOGICZNO-
PEDAGOGICZNA
NR 11 W WARSZAWIE



im. prof.
Andrzeja
Tymowskiego



ŚRÓDMIEŚCIE OCHOTA URSUS



www.forumprzeciwdepresji.pl

Akademia
Pedagogiki
Specjalnej

im. Marii Grzegorzewskiej

rok założenia 1922



Projekt uzyskał finansowanie z Trzeciego Programu o Zdrowiu Unii Europejskiej - Roczno Programu Pracy 2020 (HP-PJ-2020) na podstawie umowy o dofinansowanie nr 101018325. Za prezentowany materiał i wyrażone w nim poglądy odpowiedzialność ponoszą wyłącznie autorzy. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za sposób wykorzystania przedstawionych informacji.

Zdrowie psychiczne w szkole

Rozwój dziecka lub młodej osoby w szkole i jego samopoczucie psychiczne są ze sobą nierozdzielnie związane i wzajemnie na siebie wpływają. Szkoły powinny więc traktować promocję zdrowia i profilaktykę jako jedno ze swoich zadań i uwzględniać te kwestie w swoim dalszym rozwoju.

„Nie ma zdrowia bez zdrowia psychicznego.”

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO)

Problemy ze zdrowiem psychicznym mogą być przyczyną słabych wyników w szkole, problemów behawioralnych i częstych nieobecności. Jako że większość chorób psychicznych zaczyna się przed ukończeniem dwudziestego roku życia, wczesne wykrycie objawów przez nauczycieli jest szczególnie ważne. Co więcej, przyjemny klimat w szkole jest jednym z najważniejszych czynników ochronnych dobrego samopoczucia psychicznego dzieci i młodzieży. W związku z tym bardzo ważne jest podnoszenie świadomości dotyczącej zdrowia psychicznego w kontekście szkolnym. Ta ulotka ma się do tego przyczynić.

WAŻNE: Depresja nie jest oznaką osobistej porażki ani dziecka, ani młodej osoby, ani rodzica, nie jest też niczyją winą.

Depresja ma wiele twarzy

Zaburzenia depresyjne u dzieci i młodzieży

Zaburzenia depresyjne należą do najczęstszych i najcięższych chorób psychicznych. Mimo że ryzyko zachorowania na depresję jest znacznie wyższe w wieku dorosłym, choroba może dotknąć również dzieci i młodzież.

Objawy ogólne. Choroby depresyjne u dzieci i młodzieży często nie są rozpoznawane lub są rozpoznawane bardzo późno, ponieważ objawy często różnią się od objawów u dorosłych. Ponadto objawy kliniczne zależą od wieku. Niemniej jednak istnieją pewne typowe objawy zaburzeń depresyjnych w dzieciństwie i okresie dojrzewania:

- Smutek
- Drażliwość
- Apatia
- Trudności z koncentracją
- Zmęczenie
- Problemy ze snem
- Wahania wagi
- Strach przed porażką
- Ruminaacje/natrętne myśli

Objawy specyficzne dla wieku

Zewnętrzne objawy depresji u dzieci i młodzieży różnią się w zależności od wieku. Im młodsze dziecko, tym trudniej rozpoznać i zdiagnozować chorobę depresyjną.

W wieku wczesnoszkolnym dzieci zwykle potrafią wyrazić swój smutny nastrój werbalnie. Ponadto, uporczywym objawom depresyjnym, takim jak niepokój, smutek i nagły płacz bez wyraźnego powodu, często towarzyszą dolegliwości fizyczne, takie jak bóle głowy lub bóle brzucha. Również częste gwałtowne wahania nastroju mogą wskazywać na obecność choroby depresyjnej. Niska samoocena i poczucie winy zwykle ujawniają się dopiero na początku okresu dojrzewania. W dzieciństwie chorobom depresyjnym często towarzyszą problemy behawioralne, które mogą częściowo maskować objawy depresji:

- Niepokój
- Rozproszenie uwagi
- Trudności z koncentracją
- Lęk separacyjny i szkolny

W okresie dojrzewania objawy są coraz bardziej podobne do tych występujących w wieku dorosłym. Młodzież dotknięta chorobą często odsuwa się od ludzi i jest nękana poczuciem bezsensu, porażki i poczucia winy. Do objawów należą ponadto obawy o przyszłość, ruminaacje, a czasem myśli samobójcze. Nie jest łatwo odróżnić nastroje związane z wiekiem i ich wahania od depresji wymagającej leczenia. Rozróżnienie to powinno być dokonywane przez specjalistów. Depresja w okresie dojrzewania często objawia się dodatkowo następującymi problemami behawioralnymi:

- Zaburzenia lękowe
- Samookaleczenia
- Używanie narkotyków lub alkoholu
- Zaburzenia odżywiania

Potencjalne zagrożenie samobójstwem

Zaburzenia depresyjne są głównym czynnikiem ryzyka w przypadku samobójstw. Znaki ostrzegawcze mogą obejmować:

- Ogromne poczucie beznadziei
- Nienawiść do samego siebie i samookaleczanie
- Wycofanie społeczne
- Wyrażenia takie jak „Już dłużej tego nie zniosę”.
- Listy pożegnalne
- Konkretny plan samobójstwa

Myśli lub groźby samobójcze należy zawsze traktować bardzo poważnie!

Szczególnie ważne jest zadawanie konkretnych pytań o myśli samobójcze i planowane czyny samobójcze oraz cierpliwe i uważne słuchanie odpowiedzi. Obawa, może to wywołać czyn samobójczy, jest bezpodstawna. Takie rozmowy są przez osoby dotknięte chorobą odbierane jako przynoszące ulgę.

Depresja może dotknąć każdego

Przyczyny zaburzeń depresyjnych u dzieci i młodzieży

Jeśli objawy depresji utrzymują się przez okres dwóch tygodni lub pojawiają się myśli samobójcze, należy zwrócić się o profesjonalną pomoc.

WAŻNE: Zgodnie z ogólną zasadą, im wcześniej rozpocznie się leczenie, tym lepiej.

Pierwszym punktem kontaktu może być pediatra lub lekarz rodzinny. To oni powinni skierować pacjenta do specjalisty.

Depresja łagodna i umiarkowana u dzieci i młodzieży jest leczona w warunkach ambulatoryjnych. Leczenie zakłada dostęp do psychoterapii, której zazwyczaj towarzyszy terapia rodzinna. Terapie ambulatoryjne prowadzone są przez uznanych psychoterapeutów i psychiatrów dziecięcych i młodzieżowych.

Ciężką depresję, której towarzyszą na przykład myśli samobójcze, można leczyć lekami. Nie prowadzą one do uzależnienia i pomagają przywrócić właściwy metabolizm mózgu, który jest wytrącony z równowagi podczas depresji.

DEPRESJA