

CZY DZIECI CHORUJĄ DEPRESJĘ?

Szanowni Państwo,

do niedawna depresja uznawana była za chorobę osób dorosłych, jednak obserwacje i badania wskazują, że dzieci i młodzież także mogą przeżywać stany depresyjne.

Wszyscy doświadczmy negatywnych uczuć: smutku, samotności, przygnębienia, bezradności, ale na ogół potrafimy sobie z nimi poradzić.

Problemy pojawiają się wówczas, gdy zły nastrój utrzymuje się przez dłuższy czas, nie potrafimy przeżywać radości, brak nam energii i sił do życia, a to co dotąd było ważne i atrakcyjne przestaje nas cieszyć.

Depresja nie jest więc chwilowym pogorszeniem nastroju lecz chorobą, która może trwać miesiącami.

Towarzyszą jej:

- negatywny wizerunek własnej osoby
- negatywna ocena świata
- negatywna wizja przyszłości

Depresja u dzieci objawia się przede wszystkim:

- stale towarzyszącym uczuciem smutku, pustki, przygnębienia lub rozdrażnienia
- bardzo niskim poczuciem własnej wartości (*nic mi się nie uda, jestem beznadziejny*)
- poczuciem bycia niepotrzebnym (*lepiej, gdyby mnie nie było*)
- płaczliwością
- wycofaniem się z kontaktów koleżeńskich (*izolacja od rówieśników*)
- depresyjnym myśleniem (*wszystko jest bez sensu*)
- gwałtownym reagowaniem na stosunkowo drobne problemy
- obwinianiem się o wydarzenia, na które nie mają wpływu

Jakie sygnały powinny zwrócić naszą uwagę?

1. Pogorszenie wyników w nauce.
2. Problemy dziecka ze snem (śpi zbyt dużo lub przeciwnie cierpi na bezsenność.)
3. Skarżenie się na różne dolegliwości bólowe (nieuzasadnione stanem zdrowia).
4. Brak apetytu lub objadanie się.

Depresja u młodych ludzi może także przejawiać się niepokojem, napięciem, podejmowaniem impulsywnych działań.

Sposobem radzenia sobie przez młodych ludzi z trudnymi emocjami coraz częściej staje się **samookaleczanie** w postaci zadrapań, nacięć na skórze, ran, a nawet oparzeń. Jest ono **objawem** poważniejszych zaburzeń i **sygnałem**, że dziecko wymaga **pomocy**.

Szanowni Rodzice,

jeśli niepokoi Was coś w zachowaniu dzieci, potrzebujecie pomocy i wsparcia, zapraszamy do kontaktu z wychowawcami, nauczycielami, pedagogami i psychologiem naszej szkoły.

Może wspólnie uda się nam siłami rozwiązać problem, lub podpowiedzieć gdzie szukać pomocy specjalistycznej.

Pozdrawiamy serdecznie

Pedagogzy Szkolni