

Objawy depresji u dzieci i młodzieży:

- trwały smutek, niski nastrój,
- utrata zainteresowania lub przyjemności,
- zmiany apetytu lub masy ciała,
- zaburzenia snu (bezsenna lub nadmierny sen),
- zmęczenie lub brak energii czy motywacji,
- trudności z koncentracją,
- poczucie bycia bezwartościowym lub poczucie winy (bez widocznej przyczyny),
- dolegliwości fizyczne (szczególnie bóle głowy lub brzucha),
- wycofanie społeczne,
- zmiany poziomu aktywności (zwiększenie lub częściej zmniejszenie aktywności fizycznej niezgodne z typowym zachowaniem dziecka),
- drażliwość (wyrażona werbalnie lub behawioralnie),
- myśli lub zachowania samobójcze.

MITY ZWIĄZANE Z DEPRESJĄ



MIT: Dzieci nie mogą doświadczać depresji. **FAKT:** Dzieci doświadczają depresji, jednak objawy mogą być inne niż u dorosłych.

MIT: Dzieci po prostu szukają uwagi. **FAKT:** Dzieci wykazujące objawy potrzebują zrozumienia, empatii i profesjonalnej pomocy, a nie bycia odrzucanym.

MIT: Depresja jest oznaką słabości lub złego rodzicielstwa. **FAKT:** Depresja to złożony stan, na który wpływa wiele czynników, w tym genetyka, chemia mózgu i stresory środowiskowe.

MIT: Mówienie o depresji pogorszy sytuację lub nada „łatkę” na całe życie. **FAKT:** Otwarta komunikacja jest kluczem do poprawy stanu zdrowia, a skorzystanie z pomocy nie jest niczym wstydlwym.

ULOTKA DLA RODZICÓW

DEPRESJA U DZIECI I MŁODZIEŻY



Beata Dziekan-Strach

Jak wspomóc dziecko w depresji?



1

PROFESJONALNA POMOC

Zapewnij dziecku dostęp do specjalistów – terapeutę i psychiatrę, którzy postawią diagnozę i ustalą możliwości pomocy, np. terapię, farmakologię.

2

OTWARTA KOMUNIKACJA

Wprowadź w domu zdrową komunikację opartą na wzajemnym szacunku i otwartości, szczególnie skupcie się na przeżywanych emocjach i doświadczanych trudnościach.

3

NORMALIZACJA PROBLEMÓW PSYCHICZNYCH

Normalizuj w domu temat zdrowia psychicznego i daj znać dziecku, że depresja jest powszechną chorobą i nie jest powodem do wstydu.

4

ZACHĘCAJ DO AKTYWNOŚCI

Zachęcaj dziecko do wykonywania aktywności i dbania o siebie, jednak nie wymuszaj tego. Nie krytykuj również braku postępów i unikania aktywności.

5

BĄDŹ NA BIEŻĄCO

Edukuj się na temat depresji. Bądź w stałym kontakcie z terapeutą, psychiatrą i szkołą, którą poinformuj o przechodzonej chorobie. Pamiętaj również o pilnowaniu przyjmowania przez dziecko leków (jeśli takie zostały zapisane).

6

OKAZUJ ZROZUMIENIE

Staraj stworzyć w domu spokojną, pełną życzliwości atmosferę. Unikaj dodatkowych stresorów, np. poprzez kłótnie rodziców. Daj znać dziecku, że wspierasz je i chcesz mu pomóc.

7

USTAL REALISTYCZNE OCZEKIWANIA

Pamiętaj, że obecnie priorytetem jest zdrowie psychiczne. W takiej sytuacji dziecko może nie dbać o swój wygląd, nie wykonywać dobrze swoich obowiązków, również tych szkolnych. Nie nakładaj dodatkowej presji.

8

BĄDŹ CIERPLIWY

Pamiętaj, że „wychodzenie” z depresji jest procesem, który wymaga czasu. Bądź cierpliwy i staraj się unikać osądów.