Artykuł wiosenny 2020/2021

**Temat: Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Depresja dziecięca*.***

Opracowanie tematu:Katarzyna Biłyk (psycholog), Marzanna Przystałowska

Oznaki zdrowia psychicznego u dzieci:

* radość, spontaniczność, otwartość
* ciekawość w poznawaniu otaczającego świata
* zaufanie do najbliższych osób w rodzinie, szkole
* aktywność fizyczna, kreatywność

Bardzo ważne jest zapobieganie złym stanom psychicznym poprzez:

okazywanie dzieciom akceptacji, zrozumienia, mądrego wsparcia i bezwarunkowej miłości.

***Czym jest depresja?***

**Depresja jest stanem długotrwale obniżonego nastroju**

 (z najczęściej towarzyszącymi innymi objawami)

Jej przebieg może mieć postać:

* przewlekłą, ze stałym nasileniem objawów,

 - nawracających stanów (oddzielonych okresami dobrego samopoczucia).

Wg Krystyny Kmiecik-Baran (psychologa i socjologa) przyczyn dziecięcej depresji częściej należy doszukiwać się na zewnątrz, we wpływie otoczenia, niż w osobowości dziecka. Z jej badań wynika, że już 40-50% dzieci w szkołach podstawowych nie ma poczucia sensu życia, a 30% miewa również myśli samobójcze.

*Depresja w czasie pandemii:*

*U co trzeciego nastolatka (częściej u dziewcząt) występują objawy depresji!!!*

***Ogólne objawy alarmujące ( najczęściej kilka jednocześnie):***

* zmniejszenie poziomu energii lub aktywności
* bezsenność
* mała wiara w siebie i poczucie niedostosowania
* trudności z koncentracją
* płaczliwość, smutek
* utrata zainteresowań i radości z czynności wcześniej sprawiających przyjemność
* poczucie bezradności i zamartwianie się
* dostrzegalne nie radzenie sobie ze zwykłymi obowiązkami codziennego życia
* pesymizm wobec przyszłości lub rozpamiętywanie przeszłości
* wycofanie się z życia społecznego
* zmniejszona rozmowność

***Objawy u młodszych dzieci:***

* „poważniejszy wygląd”
* wygląd chorego dziecka
* utrata spontaniczności i radości życia
* płaczliwość lub rozdrażnienie
* krzywdzenie samych siebie (uderzanie głową w ścianę, rękoma w brzuch, w głowę)
* nudzenie się wszystkim
* myśli i groźby samobójcze

***Objawy u starszych dzieci:***

* pogorszenie wyników w nauce
* zachowania opozycyjne , zawsze są na „nie”
* problemy z rówieśnikami
* agresja i autoagresja
* wyrażana nienawiść do siebie i innych
* zmiany w ubiorze
* ucieczki z domu, wagary
* nadwrażliwość na krytykę
* izolacja
* problemy z koncentracją uwagi
* wypowiadanie treści samobójczych

***Zachowania depresyjne u dzieci:***

* Nadmierne uogólnianie- założenie, że pojedyncze negatywne doświadczenie to zapowiedź kolejnych takich doświadczeń, np. „nie poczęstowała mnie cukierkiem. Już nikt nigdy niczym się ze mną nie podzieli”
* Wybiórcza uwaga- wyszukiwanie elementów potwierdzających negatywne założenia „dostałam jedynkę, bo jestem beznadziejna”
* Pomijanie pozytywów- skupianie się na negatywnych aspektach sytuacji „dostałam 95 pkt na 100, zawaliłam 5 zadań, jestem zerem”
* Negatywne przepowiadanie przyszłości- „Spóźniłem się do szkoły- nauczyciele mnie nienawidzą i na pewno nie zdam”
* Potwierdzenia za pomocą emocji- „Skoro czuję się nikomu niepotrzebny”= „Jestem nikomu niepotrzebny”
* Stwierdzenia typu muszę, powinienem- myślenie zdominowane powinnościami i nakazami
* Bezpodstawne odnoszenie do siebie negatywnych doświadczeń np. mama się złości - „na pewno to moja wina, zrobiłem coś nie tak”
* Etykietowanie (ubliżanie sobie)- „jestem głupi” „idiota ze mnie”

***Postacie depresji:***

* postać apatyczna: bierność, brak radości, uczucie pustki, nudy, braku sensu
* postać buntownicza: zachowania buntownicze i agresywne, poczucie niższej wartości i brak wiary w przyszłość
* postać rezygnacyjna: brak wiary w siebie, brak planów życiowych, poczucie oczywistości i pesymistyczne spojrzenie na własną przyszłość
* postać labilna: zmienność nastrojów, zachowania samobójcze w okresie obniżenia nastroju

***Udzielenie pomocy dziecku w przypadku podejrzenia depresji lub pojawienia się myśli samobójczych:***

***W przypadku kryzysu szukamy pomocy (nie winnych)!!!***

**1. Szkoła (wychowawca, pedagog, zaufany nauczyciel)**

**2. Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna (psycholog)**

**3. Służba zdrowia (pediatra, psycholog dziecięcy, psychiatra dziecięcy)**

 **4. Strona: wyleczdepresje.pl**

 **5. Telefony zaufania: 111123**

 **225949100 (środa i czwartek od 17 do 19)**

 **116111 (dla dzieci)**