

# Depresja u dzieci i młodzieży.

**Depresja nie jest chwilowym obniżeniem nastroju.**

To choroba, która znacznie utrudnia funkcjonowanie w wielu sferach życia (szkoła, praca, relacje z innymi osobami, itp).

**Jest źródłem cierpienia dla osób jej doświadczających.**

**Trudności z koncentracją, podejmowaniem decyzji,  
przewlekłe zmęczenie, zaburzenia snu i apetytu.**

**Głęboki pesymizm , poczucie bezradności, beznadziei,  
lęk, a czasami myśli samobójcze.**

**Wycofywanie się z relacji towarzyskich i porzucanie  
zainteresowań, zaniedbywanie nauki.**

**Codzienne czynności** (mycie, sprząatanie, nauka, itp)

**wymagają ogromnego wysiłku**, co często jest mylone z lenistwem.

# Jakie są objawy depresji u dzieci i młodzieży?

## Objawy kluczowe:

**OBNIŻONY NASTRÓJ** (smutek, przygnębienie)

**UTRATA ZAINTERESOWAŃ I ZDOLNOŚCI DO ODCZUWANIA PRZYJEMNOŚCI** (anhedonia).

**ZMNIEJSZENIE ENERGII** (wzmoczona męczliwość).

## Objawy dodatkowe:

**Lęk.**

**Złe samopoczucie fizyczne** (nadmierne skupienie się na funkcjonowaniu własnego organizmu, dolegliwości bólowe, itp).

**Rozdrażnienie i gniew.**

**Wrogość i wściekłość.**

**Poczucie winy i bezradność.**

**Wahania nastroju**(duża zmienność: od apatii po silny niepokój).

**Smutek i płaczliwość.**

**Wycofanie się z życia i utrata zainteresowań.**

**Zmiany w odżywianiu i spaniu.**

**Zmęczenie , brak energii.**

**Bóle brzucha, głowy.**

**Autoagresja.**

**Myśli rezygnacyjne, samobójcze.**

**Utrata zdolności do odczuwania przyjemności.**

**Niskie poczucie własnej wartości** (niska - negatywna ocena siebie, rzeczywistości i przyszłości).

Mogą pojawić się **zachowania antyspołeczne**: wagary, łamanie zasad, sięganie po używki, itp..

**Zaburzenia koncentracji i zapamiętywania**, w efekcie spadek osiągnięć edukacyjnych.

**Uczucie nudy** (utrata motywacji, brak zainteresowania czymkolwiek).

Mogą występować **zaburzenia rytmów okołodobowych- nastolatek lepiej funkcjonuje w godzinach wieczornych, przez co ma trudności z porannym wstawaniem.**

Dzieci wrażliwe są szczególnie na problemy pojawiające się w ich środowisku (konflikty w rodzinie, śmierć bliskiej osoby, przemoc, zaniedbania, czy uzależnienie rodziców, itp.).

## **Czynnikami sprzyjającymi w pojawieniu się stanów depresyjnych są m.in.:**

- konflikty w rodzinie,
- wczesne doświadczenia straty (może dotyczyć zdrowia, rozstania rodziców, osierocenia, śmierć bliskiej osoby) - trauma i utrata wywołują u nich wszechogarniające przygnębienie,
- tłumienie emocji, niska samoocena,
- obsesję na punkcie sukcesów, w nauce, z obciążającymi dodatkowymi zajęciami oraz lękiem przed porażką, przed wyobcowaniem.
- przemoc ( w tym cyberprzemoc),
- zaniedbania, czy uzależnienia rodzica/rodziców.
- nadmierne korzystanie z ekranów.

# Uwaga!

Istnieje udowodniony naukowo **silny związek** między nadmiernym korzystaniem z ekranów (smartfony, komputery, tablety, itp.), a **zwiększonym ryzykiem** depresji, stanów lękowych oraz problemów z nastrojem.

## Oto główne **mechanizmy łączące ekrany z depresją:**

**1. Zaburzenia snu i niebieskie światło, które hamuje wydzielanie melatoniny**-hormonu odpowiedzialnego z sen.

Nocna ekspozycja na ekrany rozregulowuje rytm dobowy, co prowadzi do bezsenności, a przewlekłe problemy ze snem są bezpośrednią drogą do depresji.

**Już 1 godzina dziennie przed ekranem w nocy może zakłócić sen, a 2 godziny zwiększają ryzyko objawów depresyjnych.**

**2. Izolacja społeczna i samotność.**

Paradoksalnie nadmierne korzystanie z telefonów, komunikatorów ogranicza bezpośrednie kontakty międzyludzkie co zwiększa uczucie samotności i izolacji-kluczowe w rozwoju depresji  
Ignorowanie rozmówców na rzecz telefonów niszczy relacje i obniża poczucie własnej wartości.

**3. Media społecznościowe i porównywanie się.**

Ciągłe przeglądanie mediów społecznościowych sprzyja porównywaniu swojego życia z wyidealizowanym obrazem innych, co prowadzi do poczucia bezwartościowości, zazdrości i obniżonej samooceny.

**4. Zmniejszona aktywność fizyczna.**

Czas spędzony przed ekranem to zazwyczaj czas bierny (siedzący) co ogranicza aktywność fizyczną- a **brak ruchu sprzyja depresji.**

**Choroba w okresie dojrzewania wynika z uwarunkowań biologicznych, formowania się tożsamości i związanym z tym kryzysem rozwoju osobowości. Młodzi ludzie zaczynają zdawać sobie sprawę z tego, że zmienia się ich rola społeczna i często jest to zbyt trudne.**

Następuje powolne usamodzielnianie się emocjonalne i formalne. Dlatego **lęki, które pojawiają się są związane najczęściej z obawami o własną przyszłość oraz z podejmowaniem odpowiedzialnych zadań.**

## Czynniki chroniące dzieci i młodzież przed depresją:

- Związki z rodziną i bliskimi oparte na poczuciu bezpieczeństwa.
- Ograniczenie stresów. **Konstruktywne sposoby radzenia sobie z sytuacjami trudnymi.**
- Ważne jest żeby mieć świadomość swoich możliwości i nie wymagać od siebie zbyt wiele-**stawiamy sobie zadania, które są realne do wykonania.**
- **Nie należy oczekiwać efektów przyjmowanych na siebie wyzwań od razu**-należy dać sobie czas i przyjąć zasadę , że każdy się uczy, a nauka wymaga czasu.

# Działania samopomocowe i codzienne nawyki.

**Aktywność fizyczna-ruch jest jednym z najskuteczniejszych naturalnych antydepresantów. Nawet krótki 15-minutowy spacer może poprawić nastrój.**

Aktywne życie-realizacja pasji, hobby.

## **Utrzymywanie rutyny.**

Depresja zaburza rytm dnia. Warto ustalić stałe pory wstawania, posiłków, snu, nawet jeśli brakuje motywacji.

Dzielenie zadań na małe kroki.

Zamiast stawiać przed sobą wielkie cele, rozbij je na małe czynności.

To zmniejsza poczucie przytłoczenia.

Regularny wypoczynek.

## **Zdrowa dieta.**

Odżywianie ma wpływ na mózg. Warto włączyć produkty bogate w kwasy omega-3 (ryby, orzechy) i ograniczyć cukier oraz przetworzoną żywność.

## **Higiena snu.**

Unikanie spania w ciągu dnia i unikanie bezsenności w nocy jest kluczowe do regeneracji.

Przemęczenie i niedospanie-czynniki, które negatywnie wpływają na nastrój powodują przygnębienie.

## Zmiany sposobu myślenia.

**Wyzwanie dla negatywnych myśli.** Depresja zniekształca myślenie (np. "jestem do niczego").

**Unikanie izolacji.** Choć depresja popycha do samotności utrzymywanie kontaktu z bliskimi jest kluczowe w procesie wyzdrowienia.

**Rozmowa.** Opowiedz zaufanej osobie o tym co czujesz. Wsparcie społeczne działa obronnie na psychikę.

**Spotkanie z zaufaną osobą.**

Ważne! Rozmowa z kimś zaufanym może być bardzo skuteczna w radzeniu sobie ze stresem. Problemy często wydają się zbyt duże, aby poradzić sobie z nimi samemu, ale posiadanie drugiej osoby po swojej stronie może pomóc w podzieleniu się ciężarem.

**Jeśli odczuwasz brak sensu życia i nie masz siły, aby dalej funkcjonować poproś o pomoc rodziców, wychowawcę, nauczyciela do którego masz zaufanie, psychologa, pedagoga oraz inną osobę, która jest w stanie dać Ci wsparcie i pokierować dalej .**

## Pamiętaj!

**Smutek to naturalna, przemijająca emocja związana z konkretnym wydarzeniem, podczas gdy depresja jest długotrwałą chorobową zmianą nastroju, która paraliżuje codzienne funkcjonowanie, odczuwanie przyjemności i często pojawia się bez wyraźnej przyczyny.**

Depresja to CZARNE OKULARY-poczucie bezradności, niska samoocena, pesymizm, , a skrajnych przypadkach myśli samobójcze.

Smutek mija, **depresja wymaga specjalistycznego leczenia.**

W smutku można funkcjonować, czerpać radość w innych obszarach.

W **depresji** występuje **brak zdolności do odczuwania przyjemności i niemożność wykonywania najprostszych czynności.**

**Rozmawiaj o chorobie ze swoimi bliskimi.**

**Pamiętaj, że depresję można skutecznie wyleczyć.**

## **Ważne telefony pomocowe:**

**Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży**

116111

**Telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży**

800 119 119

<https://116111.pl/czatuj/>

(14.00-22.00)

**Całodobowa infolinia dla dzieci, młodzieży oraz nauczycieli  
i rodziców**

800 080 222

**Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy e rodzinie**

**"Niebieska Linia"**

801 120 002

**Dyżurnet.pl**

801 615 005

**Pod tym numerem można zgłaszać informacje o wszystkich  
niepokojących i nielegalnych treściach znalezionych  
w internecie.**

**Nr alarmowy w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia.**

112

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Kazimierzy  
Wielkiej**

41 35 21 349

