

Tu można znaleźć pomoc i poradę:

Depresję można leczyć

Depresja jest chorobą i musi być leczona jak choroba

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 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 prawidłowy metabolizm mózgu.

Co mogą zrobić członkowie rodziny?

Ludzie z otoczenia dziecka lub nastolatka z chorobą depresyjną często mają trudności ze zrozumieniem jego zachowania. Członkom rodziny dziecko lub nastolatek może wydawać się leniwy lub agresywny. Są to jednak częste objawy choroby. Przy podejmowaniu decyzji o skorzystaniu z profesjonalnej pomocy zaleca się, aby rodzice, opierając się na swoich odczuciach, szybko zdecydowali się na działanie, zamiast czekać.

Choroba depresyjna u dziecka lub nastolatka nie jest powodem do zwątpienia w swoje umiejętności rodzicielskie, ani do wstydu.

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 złe. 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

Uzyskaj poradę i pomoc. Numery telefonów i adresy do instytucji, które świadczą pomoc i porady, znajdują się na kolejnych stronach.

Poradnictwo i opieka

Poradnie Psychologiczno – 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/napis

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 rodziców i członków rodziny



warszawa:
alians
przeciw
DEPRESJI



PATRONAT HONOROWY PREZYDENTA
MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY



PORADNIA
PSYCHOLOGICZNO-
PEDAGOGICZNA
NR 11 W WARSZAWIE



Zobacz...
JESTEM



Akademia
Pedagogiki
Specjalnej
im. Marii Grzegorzewskiej
rok założenia 1922



im. prof.
Andrzeja
Tymowskiego

ŚRODOWISKOWE
CENTRUM ZDROWIA
PSYCHICZNEGO DLA
DZIECI I MŁODZIEŻY
ŚRÓDMIEŚCIE OCHOTA URSUS



Projekt uzyskał finansowanie z Trzeciego Programu o Zdrowiu Unii Europejskiej - Rocznego 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.

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, które są zgłaszane przez osoby dotknięte chorobą lub mogą być zauważone przez osoby trzecie na podstawie obserwacji zachowania:

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

Objawy specyficzne dla wieku w okresie dzieciństwa

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

U małych dzieci nieprawidłowości można zaobserwować przede wszystkim w zachowaniu dziecka. Zwłaszcza w sytuacjach zabawy można zaobserwować zmiany w zachowaniu dziecka. Wyrażają się one na przykład w lęku, agresywności, braku radości czy apatii.

W wieku wczesnoszkolnym dzieci zwykle potrafią wyrazić swój smutny nastrój werbalnie. Ponadto, uporczywym objawem 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

Objawy specyficzne dla wieku w okresie dojrzewania

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, ruminacje, a czasem myśli samobójcze.

Nie jest łatwo odróżnić nastroje związane z wiekiem i ich wahaniami od depresji wymagającej leczenia. Poszczególne cechy, takie jak apatia lub drażliwość, zwykle nie są same w sobie zauważalne. Jeżeli jednak splot różnych objawów występuje przez dłuższy czas i ma negatywny wpływ na życie codzienne, należy przeprowadzić profesjonalną ocenę przez specjalistę: pediatrę lub psychoterapeutę dzieci i młodzieży.

Depresja w okresie dojrzewania często objawia się również następującymi problemami behawioralnymi:

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

WAŻNE: Depresja nie jest oznaką osobistej porażki ani dziecka, nastolatka, ani rodziców, nie jest niczyją winą.

Potencjalne zagrożenie samobójstwem

Samobójstwo opisuje stan psychiczny, w którym myśli i ewentualnie działania osoby dotkniętej chorobą są skierowane na doprowadzenie do własnej śmierci.

Zaburzenia depresyjne są głównym czynnikiem ryzyka w przypadku samobójstw. Dzieci i młodzież zagrożone samobójstwem zwykle wysyłają sygnały i chcą, aby na nie zareagowano. Sygnały 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

Przyczyny rozwoju depresji są wielorakie i nie zostały jeszcze jednoznacznie zbadane. Nie ulega jednak wątpliwości, że chorób depresyjnych nie można przypisać jednej przyczynie. Depresja wynika ze złożonej wzajemnej zależności aspektów biologicznych i psychospołecznych.

Stres i czynniki ryzyka

Ciężkie warunki zewnętrzne lub bardzo trudne wydarzenia życiowe mogą przekroczyć zdolność dziecka lub nastolatka do radzenia sobie ze stresem i prowadzić do rozwoju depresji; mogą to być:

- Przeprowadzka i zmiana szkoły
- Oddzielenie od rodziców
- Śmierć ważnego opiekuna
- Ubóstwo
- Brak wsparcia i uwagi
- Znęcanie się i maltretowanie fizyczne

Oczywiście nie każde dziecko, które ma do czynienia z drastycznym wydarzeniem, zapada na depresję. Istnieje wiele czynników ochronnych, które pomagają młodym ludziom radzić sobie z takimi zdarzeniami. Na przykład stabilne relacje w rodzinie i szkole oraz dobre grono przyjaciół są elementami wspierającymi. Cechy osobowości, takie jak optymizm, pewność siebie i umiejętność radzenia sobie z konfliktem mogą również sprzyjać skutecznemu radzeniu sobie z takimi sytuacjami. Na depresję może także zachorować dziecko, które nie miało żadnych traumatycznych przeżyć czy doświadczeń.

DEPRESJA

