



## **Rozpacz młodych i najmłodszych. Rodzicu, pamiętaj: depresja wzrasta wśród obojętności [PORADNIK, CZĘŚĆ 2.]**

data aktualizacji: 2021.07.16



**Ośrodek Psychoedukacji, Profilaktyki Uzależnień i Pomocy Rodzinie w imieniu Urzędu Miasta Iława, który chce przybliżyć mieszkańcom miasta wiedzę na temat depresji, prowadzi kampanię informacyjno-edukacyjną na ten temat.**

**Kampania „Razem Przeciw Depresji” za główny cel przyjmuje upowszechnienie wiedzy na temat choroby, możliwych przyczyn jej powstawania, sposobów leczenia i profilaktyki.**

***- Chcemy również uwrażliwić wszystkie zdrowe osoby na problemy osób, które chorują na depresję.***

***Pragniemy także zaprosić mieszkańców naszego miasta do wspólnego zastanowienia się nad tym, czy jest coś, czego możemy zrobić więcej, co możemy zrobić lepiej i szybciej tu, w Iławie, żeby pomagać***

## **tym, którzy cierpią w wyniku depresji. W ramach kampanii staramy się dostarczać mieszkańcom Ławy informacji o zagadnieniach dotyczących tego trudnego tematu - podkreśla ośrodek.**

Dzisiaj garść niezbędnych informacji dotyczących depresji i miejsc, gdzie można szukać pomocy.

### **CO NALEŻY WIEDZIEĆ?**

- Depresja to nie defekt moralny ani lenistwo! To nie smutek! To poważna choroba! Niszczy wszystkie sfery życia człowieka, zabiera energię, radość, siły i nadzieję, a czasami nawet życie!
- Depresji nie widać na „pierwszy rzut oka” więc trudno ją rozpoznać i trudno ją zrozumieć, jest okrutna i podstępna.
- Człowiek dotknięty zaburzeniami depresyjnymi nie ma wpływu na swoje samopoczucie, nie może kontrolować swojego nastroju ani innych objawów choroby.
- Depresja dzieci i młodzieży najczęściej ma pochodzenie psychogenne - to oznacza, że jej geneza tkwi w rzeczywistych, zewnętrznych problemach, których suma przekracza możliwości adaptacyjne młodego człowieka.

**Według danych Światowej Organizacji Zdrowia depresja jest czwartą najpoważniejszą chorobą na świecie i jedną z głównych przyczyn samobójstw.**

### **GDZIE ZNAJDZIEMY NIEKTÓRE PRZYCZYNY ZABURZEŃ NASTROJU U DZIECI I MŁODZIEŻY?**

- ZABURZONE RELACJE RODZINNE - problemy finansowe, uzależnienia, przemoc; zapracowani, sfrustrowani i zestresowani rodzice; deficyt kontaktu i wspólnie spędzanego czasu, agresja, lekceważenie problemów dziecka.
- SZKOŁA - powodująca przeciążenie, nastawiona na porównywanie i ocenę (zwykle krytyczną); wzbudzającą nastawienie rywalizacyjne w miejsce współpracy i współdziałania; nadmiar zadań, wymagania nie uwzględniające możliwości i indywidualności uczniów; zbyt dużo zadań i brak wsparcia. Uczeń „stoi pod ścianą” - nie ma wyboru, bo jego potrzeby nie są brane pod uwagę.
- ZBYT MAŁO RUCHU - badania wskazują, że co czwarty nastolatek nie uprawia sportu, nie spaceruje, unika lekcji W-F. Dzieci jedzą, czytając, pisząc, patrząc w telefon lub komputer...
- ZBYT MAŁO CZASU WOLNEGO OD ZADAŃ, NAUKI I STRESU.
- NIEDOSTATECZNE LUB NIESATYSFAKCUJĄCE RELACJE RÓWIEŚNICZE - hejt, presja, brak przyjacielskich stosunków z drugim człowiekiem, lęk przed oceną i odrzuceniem.
- UPADEK AUTORYTETÓW, KATASTROFICZNA WIZJA PRZYSZŁOŚCI - media epatują wiadomościami o zagrożeniach, wokół dużo agresji i wrogości rodzącej lęk, poczucie braku sensu i wiary w możliwość bezpiecznego życia.

**Każda nagła zmiana u nastolatka powinna zwrócić uwagę i niepokoić!**

### **NA CO ZWRÓCIĆ SZCZEGÓLNA UWAGĘ?**

- Poczucie braku energii i uporczywe zmęczenie.
- Poczucie osłabienia intelektualnego, osłabienie kreatywności, koncentracji uwagi, problemy ze skupieniem się.
- Różne bóle ciała, których przyczyna nie jest jasna.

- Nietypowe dolegliwości ze strony serca.
- Obniżenie apetytu lub nadmierny apetyt.
- Wybuchy gniewu, drażliwość, nerwowość, której wcześniej nie było.
- Lęk, niepewność, problemy z podjęciem decyzji.
- Napadowe stany lęku, którym towarzyszą uderzenia gorąca, zlewne poty, zawroty głowy.
- Zaburzenia miesiączkowania.

**Im więcej obojętności, mniej dobrych relacji i bliskości, tym więcej w życiu depresji.**

## **CO MOŻNA I CO WARTO ZROBIĆ?**

- Nastoletnia założycielka bloga „Porcelanowe Aniołki” poświęconego dzieciom i nastolatkom chorym na depresję podpowiada:

„Wielu bliskich próbowało mi pomóc w chorobie, jednak nie zawsze wiedzieli, w jaki sposób mogą to zrobić. Niektóre ich słowa kierowane wtedy w moją stronę w dobrych intencjach sprawiały, że czułam się niezrozumiana i pogrążałam się w negatywnych myślach.

Nie mów dziecku: „będzie dobrze”, „inni mają gorzej”, „po prostu się uśmiechnij”, „to po prostu stres”. Zamiast tego powiedz: „jestem przy Tobie”, „kocham Cię”, „nie rozumiem w pełni, co przeżywasz, ale nadal jesteś dla mnie ważny/a”, „nie zostawię cię” i daj dziecku to poczuć”.

- Jeżeli u Twojego dziecka została zdiagnozowana depresja, wiedz, że ono bardzo potrzebuje Twojego wsparcia, nawet jeżeli w tym momencie Cię odpycha.
- Okaż dziecku bezwarunkową miłość. Oczywiście, nie oznacza to zgody na wszystkie jego zachowania. Miłość bezwarunkowa jest miłością pełną troski i akceptacji, niezależnie od uczuć czy stanu zdrowia drugiej osoby.
- Nie obiecuj dziecku niczego, czego nie możesz spełnić. Mów tylko to, co jest szczere i pozostaje w zgodzie z Tobą.
- Oprócz tego warto samemu udać się na psychoterapię indywidualną lub skorzystać z terapii rodzinnej. Jest to niełatwe, ponieważ potrzeba wtedy odkryć swoje emocje i zrozumieć popełnione błędy, ale długofalowo daje to dobre efekty. Odnajdziecie spokój i będziecie lepiej potrafili pomóc swojemu dziecku.

## **GDY JEST PROBLEM, SZUKAJ POMOCY.**

**Poradnia Zdrowia Psychicznego Powiatowy Szpital im. Władysława Biegańskiego**

Ława, ul. Andersa 3; tel. 89 644 97 56.

**Ośrodek Psychoedukacji, Profilaktyki Uzależnień i Pomocy Rodzinie**

Ława, ul. Chełmińska 1; tel. 89 649 92 00 /tylko dla mieszkańców Ławy/.

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna przy Powiatowym Centrum Rozwoju i Edukacji**

Ława, ul. Kopernika 8a; tel. 89 649 24 35 lub 649 27 66.

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie**

Ława, ul. Andersa 12; tel. 89 649 04 50.

Pierwszy kontakt może być z lekarzem rodzinnym, pedagogiem, nauczycielem.

Można zadzwonić i poradzić się, co robić.

**Telefony Zaufania:**

116 111- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży.

800 100 100 - telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci.

**Im mniej obojętności, więcej dobrych relacji i bliskości, tym mniej w życiu depresji.**



*Publikacja zlecona w ramach kampanii Urzędu Miasta w Ławie "Razem przeciw depresji".*

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/64908-rozpacz-mlodych-i-najmlodszych-rodzicu-pamietaj-depresja-wzrasta-wsrod-obojetnosci-poradnik-czesc-2>