Zaburzenia nastroju i depresja wśród dzieci i młodzieży

Czego dowiemy się z prezentacji?

- Depresja i próby samobójcze – statystyki.
- Depresja i jej objawy.
- Myśli samobójcze.
- Samookaleczenia.
- Miejsca pomocy.
- Jak przeciwdziałać?

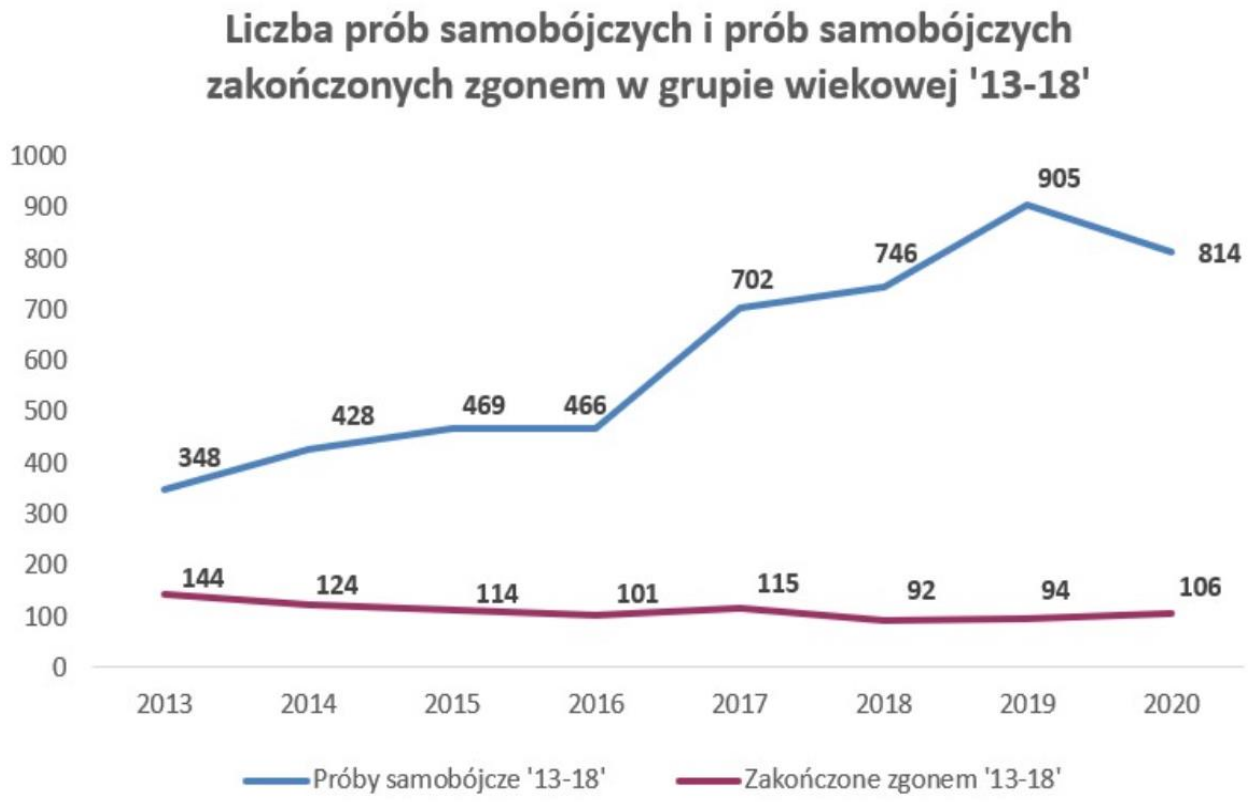
Epidemiologia

O 134% zwiększyła się liczba prób samobójczych podejmowanych przez **dzieci i młodzież w grupie wiekowej 13-18 lat** między 2013 a 2020 r. w Polsce. W 2013 r. osoby z tej grupy wiekowej podjęły **348** prób samobójczych, podczas gdy w 2020 r. – **814.**

Liczba prób samobójczych **zakończonych zgonem w grupie wiekowej 13-18 lat zmniejszyła się o 26%** między 2013 a 2020 r.

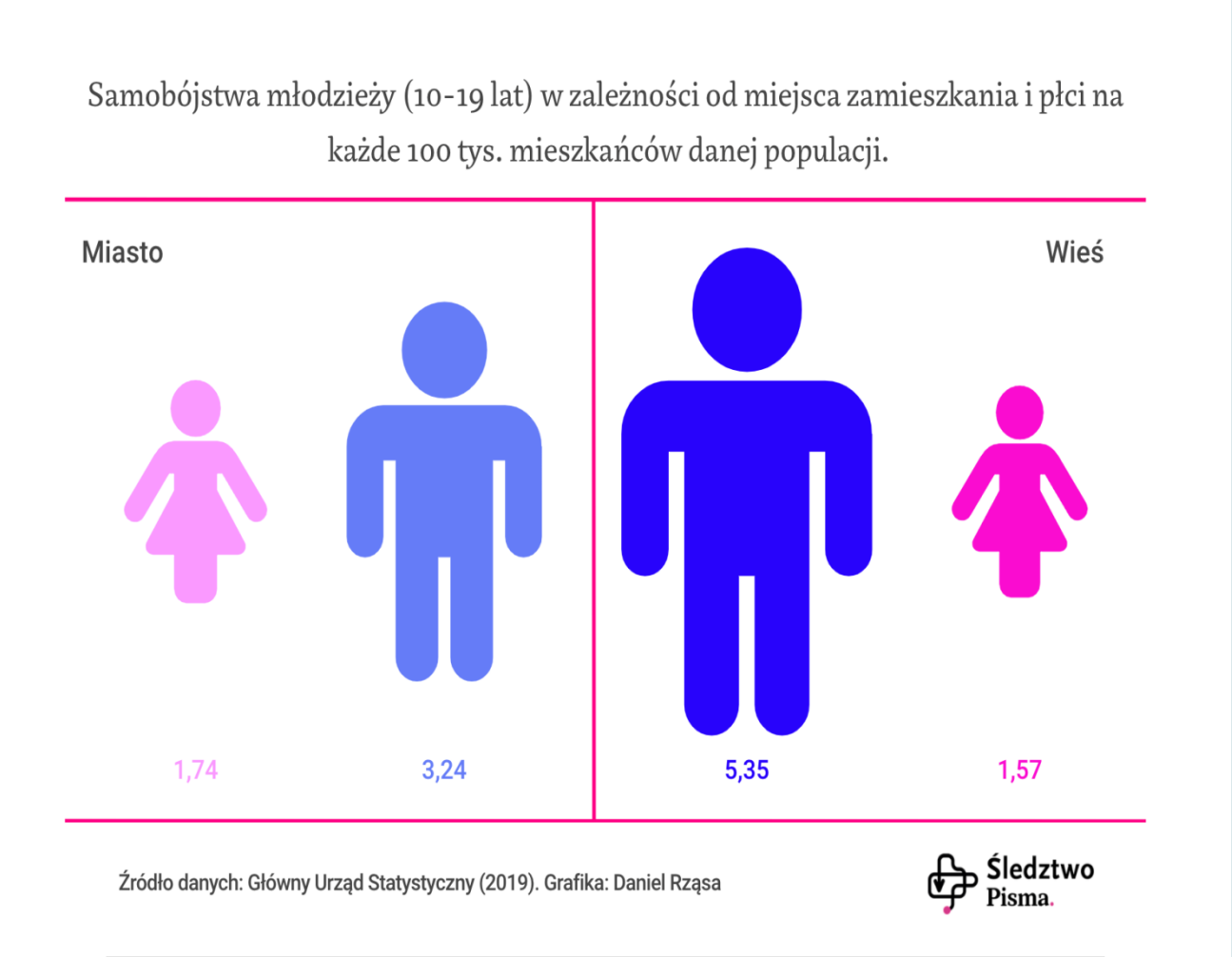
144 osoby w wieku 13-18 lat odebrały sobie życie w wyniku samobójstwa w 2013 r., podczas gdy w 2020 r. – **106** osób.

Dane statystyczne



Źródło: zestawienie ciekaweliczby.pl na podstawie danych Policji

Dane statystyczne



Miejmy na uwadze, że za każdą pojedynczą liczbą w powyższych statystykach kryje się tragedia dziecka i cierpienie jego rodziny…

Depresja

Czym jest depresja?

- **Depresja to stopniowa utrata radości życia i odczuwania przyjemności**, umiejętności cieszenia się rzeczami i wydarzeniami, które do tej pory były odczuwane jako radosne, aż do całkowitego ich zaniku.
- Depresja to choroba, która może być wywołana sytuacją **zewnętrzną tzw. depresja reaktywna**, lub **sytuacją wewnętrzną - depresja endogenna** wynikająca z nieprawidłowej czynności neuroprzekaźników w ośrodkowym układzie nerwowym.

Skala problemu

- Depresja jest obecnie jest jedną z najczęstszych chorób występujących na świecie.
- **8 milionów dorosłych Polaków** cierpi na różnego rodzaju problemy i zaburzenia psychiczne.
- Statystyki nie uwzględniają dzieci i młodzieży. Wówczas, jak szacuje Instytut Psychiatrii i Neurologii, **liczba ta wzrosłaby do 12 milionów**.

Objawy depresji

- Smutek, płaczliwość
- Zanik czerpania przyjemności (anhedonia)
- Bierność, apatia, brak energii
- Zmiana apetytu (zmniejszenie/zwiększenie)
- Trudności z z zasypianiem, wczesne wybudzanie się, ciągłe niewyspanie
- Niepokój, lęk, napięcie
- Trudności z koncentracją i uczeniem się
- Uczucie bezużyteczności, bezsensu, poczucie winy, niska samoocena
- Myśli samobójcze
- Objawy fizyczne (bóle brzucha, nerwobóle)

Źródło: https://www.terapiapoznan.pl/depresja-jak-ja-rozpoznac-czy-mozna-walczyc-z-chronicznym-smutkiem/

Objawy depresji

- **Objawy emocjonalne**: obniżony nastrój – smutek i towarzyszący mu często lęk, płacz, utrata radości życia (począwszy od utraty zainteresowań, skończywszy na zaniedbywaniu potrzeb biologicznych).
- **Objawy poznawcze**: negatywny obraz siebie, obniżona samoocena, samooskarżenia, samookaleczenie, pesymizm i rezygnacja.
- **Objawy motywacyjne**: problemy z mobilizacją do wszelkiego działania, które może przyjąć wręcz formę spowolnienia psychoruchowego, trudności z podejmowaniem decyzji.
- **Objawy somatyczne**: zaburzenie rytmów dobowych (np. zaburzenia rytmu snu, czuwania), utrata apetytu (ale możliwy jest również wzmożony apetyt), osłabienie i zmęczenie, złe samopoczucie fizyczne.
- **Myśli samobójcze**.

Jak leczyć depresję?

- Zmiana warunków funkcjonowania
- Terapia farmakologiczna
- Psychoterapia
- W niektórych przypadkach hospitalizacja

Myśli samobójcze

Myśli samobójcze

Przyczyny:

- Depresja
- Doświadczenie przemocy
- Problemy z nauką
- Konflikty z rówieśnikami
- Wynikające z chwilowego stanu przygnębienia u nastolatków

Co robić w przypadku myśli samobójczych?

Jeżeli jesteś rodzicem dziecka, które ma myśli samobójcze:

- **Od razu umów się na wizytę w poradni zdrowia psychicznego. Dzieci mają prawo do pomocy psychologiczno-pedagogicznej!!!**
- **Nie bagatelizuj problemu! To jest bardzo groźna sytuacja.**
- **Obwinianie się Ci nie pomoże. Skup się na pomocy swojemu dziecku. Jeżeli depresja wynika z sytuacji domowej, to terapia rodzinna może być najlepszym rozwiązaniem.**

Samookaleczenia

Skąd się biorą?

- Chwilowa niebezpieczna moda w grupie rówieśniczej lub wpływ tzw. patoinfluencingu (np. challenge na TikTok).
- Są odskocznią od codziennych trudności.

  Dla nastolatków, którzy nie radzą sobie z problemami, konfliktami, stresem, przebytą traumą stają się jednym z najlepszych sposobów na ukojenie. Ból psychiczny zagłuszają bólem fizycznym. W takich przypadkach samookaleczenia mogą być silnie uzależniające.

Samookaleczenia

Najważniejsze pytanie, które należy zadać młodemu człowekowi, gdy sprawa samokaleczeń wyjdzie na jaw:

- Czy kiedykolwiek myslałeś/myślałaś, żeby zrobić sobie coś więcej?

Gdzie uzyskać profesjonalną pomoc?

- Najbliższe zaufane osoby dorosłe - rodzice, psycholog, pedagog szkolny, wychowawca, zaufany nauczyciel, lekarz rodzinny.
- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 800 12 12 12 lub 116111
- Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie.
- Poradnia zdrowia psychicznego.
- Strona internetowa www.stopdepresji.pl oraz numer tel. 22 484 88 01

Pamiętaj, że depresja to choroba. Jeśli masz jakiekolwiek wątpliwości co do zachowania Twojego dziecka skonsultuj się ze specjalistą!

Sposoby przeciwdziałania zaburzeniom depresyjnym

- Waga relacji
- Umiejętność samoregulacji
- Siła rozmowy
- Rozwiązywanie problemów na bieżąco
- Zdrowy sen i zdrowa dieta
- Ruch i kontakt z naturą
- Drobne przyjemności
- Ograniczenie czasu ekranowego na rzecz kontaktu z drugim człowiekiem
- Metoda małych kroków

Jak sami możemy pomóc dziecku?

- Najważniejsze to nauczyć siebie i dziecko umiejętności samoregulacji, która pomoże w redukcji stresu w trudnych sytuacjach.

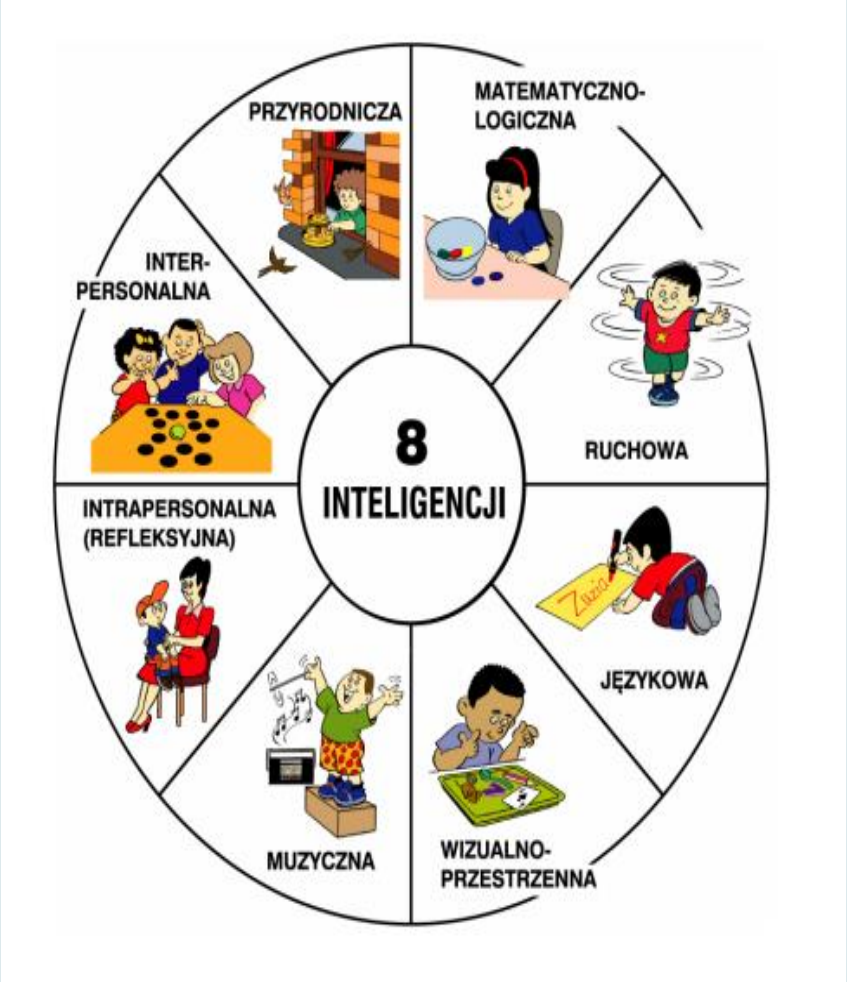
Co pomoże w samoregulacji?

- Ćwiczenia prawidłowego oddechu
- Śpiew, taniec, muzyka
- Rysowanie, malowanie
- Kontakt z przyrodą
- Ruch (w przypadku dzieci minimum 30 minut 5 razy w tygodniu)
- Kontakt z drugim człowiekiem, rozmowa

Działania wspierające dzieci

Edukacyjne:

- Pomoc dzieciom w znalezieniu swoich mocnych stron (np. opierając się na teorii inteligencji wielorakich Gardnera).
- Nauczenie umiejętności uczenia się.
- Rozwój zainteresowań.



Źródło: http://pceik.pl/wp-content/uploads/2019/01/Inteligencje-Wielorakie-wg-Howarda_Gardnera.pdf

Działania edukacyjne

Pomoc w rozwoju:

- Umiejętności społecznych i komunikacyjnych.
- Umiejętności rozwiązywania konfliktów.
- Umiejętności radzenia sobie z zaczepianiem, hejtem czy innymi formami agresji lub przemocy ze strony rówieśników.
- Umiejętności dostrzegania swoich mocnych stron i obszarów do rozwoju.

Szczera rozmowa daje moc!

Umiejętności prowadzenia rozmów z dziećmi (czas i sposób).

- Rozmowa obniżająca napięcie emocjonalne, np.:
  - *Co miłego dziś Ci się przydarzyło w szkole?*
  - *A było coś trudnego? Jak sobie z tym poradziłeś/poradziłaś?*

- Wsparcia w refleksji nad własnym uczeniem się:
  - *Czego dziś się w szkole dowiedziałeś/dowiedziałaś?*
  - *Co było dla Ciebie łatwe, a co trudne?*

Szczera rozmowa daje moc!

Umiejętności prowadzenia rozmów z dziećmi (czas i sposób).

- Analizowania przyczyn sukcesu i niepowodzenia:
  - *Jak sądzisz, czy Twoja ocena jest dla Ciebie sukcesem, czy niepowodzeniem?*
  - *Co ci pomogło w osiągnięciu sukcesu?*
  - *Co możesz zrobić inaczej, aby w przyszłości było lepiej?*

- Wyrozumiałości dla niepowodzeń:
  - *Rozumiem, że trudno Ci zaakceptować porażkę, ale pamiętaj, masz szansę na poprawę.*

Po prostu bądź!

- Naucz dziecko wspólnego spędzania czasu i niech to będzie wartościowy czas razem, z dala od ekranów, tabletów i smartfonów.
- Stwórz w domu klimat bezpieczeństwa psychicznego. (Rezygnacja z presji wyników, zmniejszenie obciążeń związanych z zajęciami pozalekcyjnymi, unikanie kłótni przy dzieciach itp).

Zadbaj o zdrowy styl życia dziecka

- Sen nocny w ilości 8-10 godzin.
- Zdrowa i odpowiednio zbilansowana dieta.
- Ograniczenie ilości cukrów dodanych, produktów wysoko przetworzonych i wykluczenie wszelkich napojów energetycznych.
- Ruch dostosowany do pory roku i możliwości dziecka.
- Spędzanie czasu na świeżym powietrzu.
- Ograniczenie czasu ekranowego.

Zbuduj z dzieckiem relację

- Wypracuj relację opierającą się na wzajemnym zaufaniu, szacunku i szczerości.
- Stawiaj dziecku wyraźne granice.
- Zadbaj o wyrozumiałość, cierpliwość i spokój reakcji.
- Bądź konsekwentny! Możesz być przyjacielem, ale przede wszystkim jesteś rodzicem, który ma być dla dziecka źródłem wsparcia.

Gdzie można znaleźć pomoc?

- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży **800 12 12 12** lub **116111**

- Strona internetowa **www.stopdepresji.pl** oraz numer **tel. 22 484 88 01**

- Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Częstochowie **tel. 34 322 92 01**

Dziękujemy za uwagę!

Opracowały:
Malwina Pruciak
Żaneta Kosela