



Kraków



Depresje, myśli samobójcze i samookaleczenia u dzieci i młodzieży

Stanisław Bobula - psycholog, edukator, coach

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 (anhedonia).
- Depresja to choroba, która może być wywołana sytuacją **zewnętrzną** tzw. **depresja reaktywna** (np. śmierć bliskiej osoby, doświadczenie przemocy, długotrwały stres), lub **sytuacją wewnętrzną** - **depresja endogenna** wynikająca z nieprawidłowej czynności neuroprzekaźników w ośrodkowym układzie nerwowym (przede wszystkim serotoniny i dopaminy).
- W Polsce co dziesiąta osoba może mieć depresję, która jednocześnie jest jedną z najczęstszych chorób występujących na świecie.

Objawy depresji

- Smutek, przygnębienie, niemożność przeżywania radości („nic mnie nie cieszy”).
- Porzucenie zainteresowań, zaprzestanie swojego hobby, poczucie wszechogarniającej nudy.
- Zmniejszona aktywność, apatia, spowolnienie, niepodejmowanie działania.
- Problemy ze snem: bezsenność lub nadmierna senność, niechęć do porannego wstawania.
- Zmiany apetytu (utrata apetytu i spadek wagi ciała albo przejadanie się i przyrost wagi).

Objawy depresji

- Zmęczenie, brak energii
- Lęk, stałe napięcie i niepokój
- Trudności w koncentracji i zapamiętywaniu, pogorszenie wyników w nauce, wrażenie pogorszenia się sprawności intelektualnej
- Poczucie beznadziejności, niska samoocena
- Dolegliwości somatyczne (bóle głowy, ucisk w klatce piersiowej, dolegliwości żołądkowe, suchość w ustach)
- Zaprzestanie spotkań ze znajomymi

Paradoksalne objawy depresji

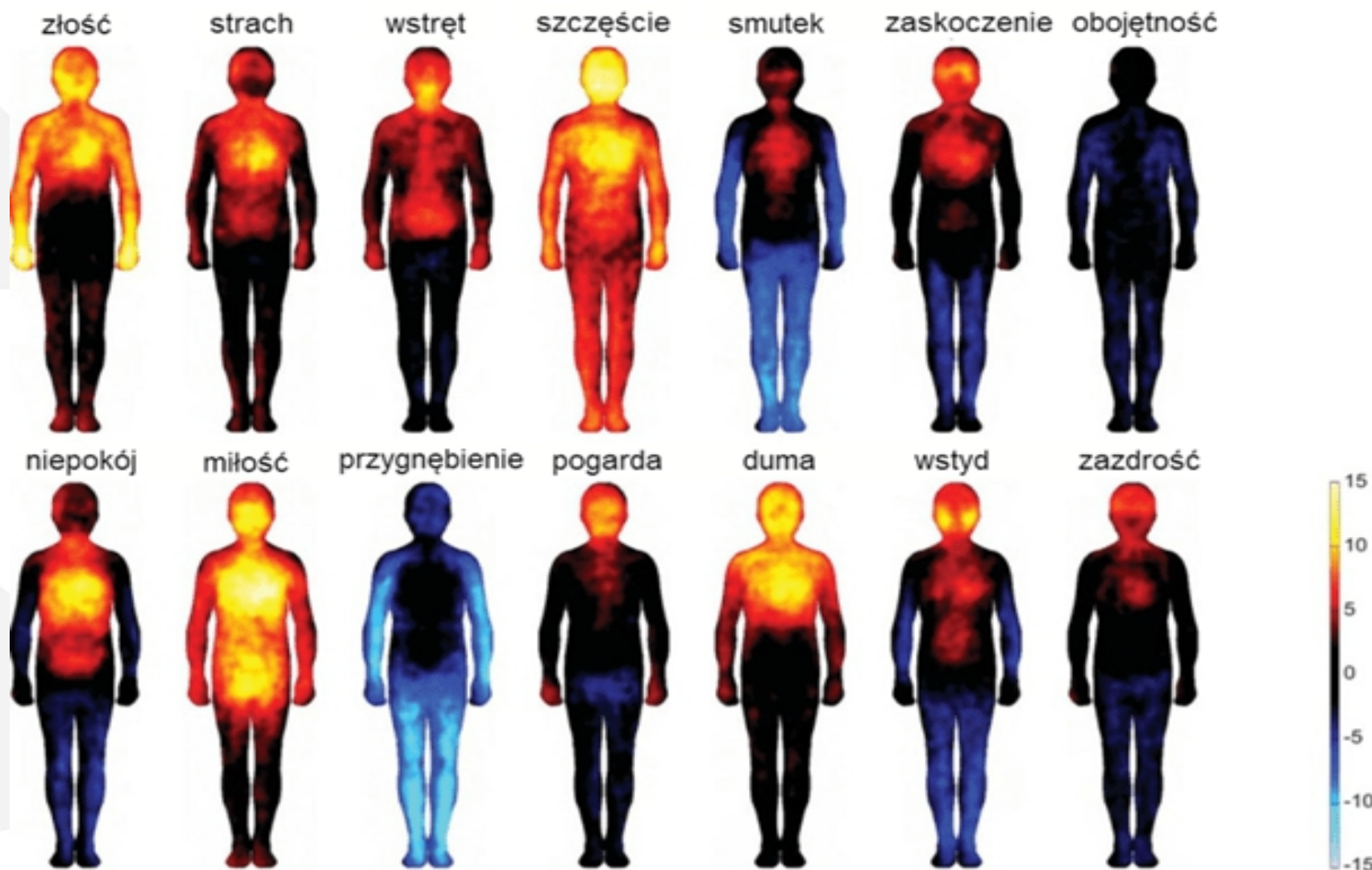
- Agresja (wdawanie się w bójki)
- Kłótniwość
- Wybuchy gniewu

Co odróżnia przygnębienie od depresji?

	Przygnębienie	Depresja
Nasilenie nastroju	Pojawia się złe samopoczucie, zniechęcenie.	Obecny jest silny smutek, przygnębienie.
Czas trwania	Obniżenie nastroju trwa krótko (kilka godzin lub dni). Po pewnym czasie samo przemija.	Negatywny nastrój trwa długi czas (min. dwa tygodnie do kilku miesięcy) i jest stały.
Poczucie choroby	Osoba doświadczająca przygnębienia nie ma poczucia, że jest chora.	Człowiek zaczyna myśleć, że coś jest z nim nie tak, coś mu dolega, jest chory.
Przyjemność	Pomimo gorszego nastroju człowiek jest w stanie odczuwać przyjemność i satysfakcję.	Pojawia się brak radości z życia. Przestają cieszyć nie tylko drobne przyjemności, ale także rzeczy przynoszące dużą satysfakcję.
Energia	Pojawia się przejściowe zniechęcenie do działania.	Pojawia się permanentne zmęczenie. Nawet większa ilość snu i odpoczynku nie powoduje, że ono mija.

	Przygnębenie	Depresja
Dezorganizacja aktywności życiowej	Pomimo gorszego samopoczucia osoba jest w stanie wypełniać swoje obowiązki, bez większych zaległości.	Wykonywanie codziennych czynności staje się trudne, czasami wręcz niewykonalne. Najdrobniejsza aktywność kosztuje coraz więcej wysiłku. Odkładane zadania zaczynają się piętrzyć i przerastać.
Dolegliwości bólowe	Nie występują	Często pojawiają się bóle brzucha, głowy, innych części ciała, których nie da się wytłumaczyć żadnym innym problemem zdrowotnym.
Sprawność poznawcza	Nie zmienia się	Problemy z koncentracją uwagi, trudności w uczeniu się i zapamiętywaniu nowych rzeczy.
Apetyt	Nie zmienia się	Człowiek traci apetyt. Nie ma ochoty nawet na dania, które bardzo lubił. Czasami może mu się wydawać, że jedzenie straciło swój smak. Rzadziej pojawia się wzmożony apetyt i objadanie się.

Depresja - odczucia z ciała



Jak się leczy depresję?

- Zmiana warunków funkcjonowania (np. rezygnacja z czegoś, co wywierało na osobę ogromną presję).
- Terapia farmakologiczna
- Psychoterapia
- W niektórych przypadkach hospitalizacja

Czego nie mówić osobom z depresją?

- “Weź się w garść”.
- „Zmobilizuj się do działania”.
- „Za szybko się poddajesz”.
- „Postaraj się żyć normalnie”.
- „Musisz się z tego otrząsnąć”.
- „Może to nie depresja, ona nie je mięsa i pewnie ma niski poziom żelaza”.
- „Gdybyś regularnie ćwiczył, np. jogę, przeszłyby ci złe nastroje”.

Źródło: <https://urodazycia.pl/psychologia/jak-pomoc-osobie-z-depresja-poznaj-zdania-ktorych-nie-nalezy-uzywac-125209-r1/>

Czego nie mówić osobom z depresją?

- „Kiedyś potrafiłaś cieszyć się życiem. Wyjdź do ludzi”.
- „Co ty znowu taki smutny?”.
- „Nie potrafisz nawet po sobie pozmywać”.
- „Inni mają gorzej”.
- „Wiecznie masz problem”.
- „Każdy czasem ma gorszy dzień”.
- „Myśl pozytywnie”.
- „Wiem, co czujesz”.

Jak pomóc osobie z depresją?

ZBLIŹ SIĘ - Inicjatywa leży po naszej stronie.

Nawet jeśli osoba cierpiąca na depresję nie reaguje, nie odpowiada na zaproszenie czy wydaje się być niezadowolona z naszego telefonu, nie poddawajmy się! Nawet jeśli to trudne i niewdzięczne, to **takie drobne gesty są niezwykle potrzebne!** Jak czytamy na stronie kampanii „osoby depresyjne często wspominają, że krótki, codzienny telefon od przyjaciółki czy odwiedziny kogoś bliskiego były czymś, co trzymało je przy życiu”.

Jak pomóc osobie z depresją?

PO PROSTU BĄDŹ - nie organizuj rozrywek i „rozweselaczy”

Jeśli ktoś ma depresję, nie jest w stanie rozkoszować się przyjemnościami – ma trudności z podążaniem za akcją filmu czy rozumieniem czytanej książki. Taki impas może wprowadzać ją w jeszcze większe poczucie winy i beznadziei. Warto uświadomić sobie, że **wystarczy po prostu towarzyszyć** osobie chorej na depresję. Nie potrzeba żadnych konkretnych zadań czy wspólnych aktywności, żeby pozostawać w relacji.



Jak pomóc osobie z depresją?

BĄDŹ CIERPLIWY I WYROZUMIAŁY

Depresja to choroba, która może trwać tygodniami, a nawet miesiącami. Nie oznacza to jednak, że będzie trwała do końca życia!

Nawet jeśli wydaje się, że nasze wysiłki nie odnoszą skutku, dalej warto się starać. Często osoby chorujące dopiero po zakończeniu epizodu depresyjnego przyznają, jak ważne było dla nich wsparcie bliskiej osoby.



Jak pomóc osobie z depresją?

ZADBAJ TEŻ O SIEBIE - „Jak mogę się dobrze bawić, skoro on/ona tak cierpi?”

Rezygnacja z zaspokajania własnych potrzeb może prowadzić do wyczerpania i zniecierpliwienia. Okazuje się, że całkowite poświęcenie może być skuteczne, gdy schorzenia mają gwałtowny i krótki przebieg.

Nie sprawdzają się jednak przy przewlekłych chorobach – a taką właśnie jest depresja. **Gdy dbamy o siebie, zyskuje na tym także i bliska nam osoba.**



Jak pomóc osobie z depresją?

WSPÓŁPRACUJECIE ZE SPECJALISTAMI

Wizyta u psychiatry jest absolutnie konieczna. Przy leczeniu depresji zalecana jest farmakoterapia oraz psychoterapia.

Myśli samobójcze

- Wynikając z depresji
- Wynikające doświadczenia przemocy
- Wynikające z chwilowego stanu przygnębienia u nastolatków (5 razy większa amplituda emocjonalna niż w przypadku dorosłych).

Co robić w przypadku myśli samobójczych?

Jeżeli jesteś rodzicem dziecka, które ma myśli samobójcze:

- Od razu umów się na wizytę w poradni zdrowia psychicznego.
- **Nie bagatelizuj problemu! To jest bardzo groźna sytuacja.**
- Jeżeli lekarz psychiatra zapisze dziecku leki, to dopilnuj, aby były one regularnie (wg zaleceń) podawane.
- 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?

- Chwilowo moda w grupie rówieśniczej lub wpływ patoinfluencingu (np. chalange na TikTok).
- Dla dzieci/nastolatków nieradzących sobie z problemami, stresem, przebytą traumą stają się jednym z najlepszych sposobów na ukojenie (mechanizm wzmocnienia negatywnego). W takich przypadkach samookaleczenia mogą być silnie uzależniające.

Samookaleczenia

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

- Czy myślałeś/myślałaś, żeby zrobić sobie coś więcej?

Warto obejrzeć:

Film pt. „DEPRESJA. Rozumiesz – pomagasz.”

☰  YouTube^{PL}

Szukaj



DEPRESJA. Rozumiesz - pomagasz. (LIVING WITH DEPRESSION - continued... English SUBTITLES)

Gdzie uzyskać pomoc?

- Najbliższe zaufane osoby dorosłe - rodzice, psycholog, pedagog szkolny, wychowawca, zaufany nauczyciel.
- Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie - Aleja Juliusza Słowackiego 20, tel. 12 634 42 70
- Poradnia zdrowia psychicznego np. Pawilon Jakubowskiego, ul. Strzelecka 2a, tel. 12 619 86 93 i inne
- Centrum Interwencji Kryzysowej - Radziwiłłowska 8B, tel. 12 421 92 82
- <http://www.stopdepresji.pl/> tel. 22 484 88 01

Profilatyka

- **Jak najwięcej ruchu i czasu w kontakcie z przyrodą** - wg badaczy dzieci, które mają regularny kontakt z przyrodą do 10 roku życia zdecydowanie lepiej radzą sobie emocjonalnie w okresie dojrzewania oraz w dorosłości.

Profilatyka

- **Czas spędzony razem** - ludzie (w tym dzieci) są niezwykle społecznym gatunkiem, który potrzebuje relacji z innymi. Zaspokajają to potrzeby bliskości, przynależności i akceptacji i jest jednym z głównych czynników chroniących. Wspólne posiłki, rozmowy, wspólna aktywność fizyczna, wspólne gry i zabawy.

Profilatyka

- **Zadbaj o to, aby dziecko miało zaspokojone potrzeby związane ze snem** (w zależności od wieku), w tym rezygnacja z używania urządzeń elektronicznych na co najmniej dwie godziny przed zaśnięciem. Warto pamiętać, iż trudno nastolatka “położyć spać” przed północą, ale młodsze dzieci najlepiej się wysypiają, gdy zapypiają sporo przed północą.

Profilatyka

- Rozmawiaj z dzieckiem o zasadach bezpiecznego korzystania z internetu. Skorzystaj w tym celu ze stron:
 - dzieckowsieci.pl
 - sieciaki.pl

Dziękuję za uwagę!

Prezentację można obejrzeć ponownie pod tym adresem:

<https://bit.ly/3h7HJju>





Kraków