

DEPRESJA

Dotyczy również dzieci i młodzieży

Depresja to choroba, rozpoznawana na podstawie bardzo konkretnych objawów (ICD-10).

Rozpoznanie stawia zawsze lekarz psychiatra. Do głównych objawów należy obniżenie nastroju, apatia, utrata zainteresowań, brak odczucia przyjemności. Dziecko, które było aktywne, zaangażowane staje się wycofane, niechętnie do współpracy. Przejawia lęki, martwi się, nie wierzy we własne możliwości. Depresja dziecięca może różnić się od depresji osób dorosłych. Mogą pojawiać się objawy takie jak drażliwość, złośliwość, agresja (autoagresja i agresja na zewnątrz). Bardzo ważnym objawem może okazać się pogorszenie wyników w nauce. Dzieci mają trudności z zapamiętywaniem, koncentracją uwagi. Czują silne zmęczenie. Mogą mieć problemy ze snem, apetytem. Bardzo niebezpiecznym objawem są samookaleczenia i myśli samobójcze, które zawsze wymagają

konsultacji z lekarzem. Depresja jest chorobą, którą można skutecznie leczyć. W przypadku epizodów łagodnej depresji główną metodą leczenia jest psychoterapia (prowadzona przez psychoterapeutów). W przypadku nasilonych lub nawracających objawów konieczne może być wprowadzenie farmakoterapii (leki przepisuje lekarz psychiatra). Należy bardzo poważnie podchodzić do zaburzeń depresyjnych. Depresja w 10% zachorowań kończy się śmiercią w wyniku działań samobójczych. Nie można lekceważyć objawów, zwlekać ze wsparciem i profesjonalną pomocą. Czas leczenia depresji to czas, którym konieczne jest dostosowanie wymagań edukacyjnych do aktualnych możliwości dziecka. Dziecko wymaga większej uważności, delikatności i zrozumienia. Istnieje duża szansa, że specjalistyczna pomoc udzielona dziecku i bieżąca współpraca ze szkołą w zakresie potrzeb dziecka, pozwoli na pełny powrót dziecka do prawidłowego funkcjonowania.

Co mówić osobie chorej na depresję

- Jak mogę Ci pomóc? Czego potrzebujesz?
- Jestem obok Ciebie i możesz liczyć na moje wsparcie.
- Daj sobie czas, nie obwiniaj siebie.
- Jeśli chcesz porozmawiać, daj znać.
- Może zrobimy coś razem.
- Wiem, że jest ci ciężko. Wiem, że teraz w to nie wierzysz, ale będzie jeszcze dobrze.
- Wierzę w Ciebie, jesteś dla mnie ważny.
- Niezależnie od tego co będzie, możesz liczyć na pomoc.
- Depresja to choroba. Można ją skutecznie leczyć.

Czego nie mówić osobie chorej na depresję

- Ogarnij się! Wyjdź do ludzi!
- Nie bądź dzieckiem! Przestań się użalać!
- Weź się za robotę, to ci smutki wywieją z głowy.
- W głowach się ludziom przewraca, kiedyś nie było depresji.
- Zajmij się tymi, którzy mają naprawdę ciężko.
- Na świecie jest tyle nieszczęść, te twoje to pestka.
- Baw się, ciesz się, masz jedno życie.
- Przesadzasz, bierz się za naukę.
- Samo ci przejdzie.