



Depresja dzieci to też nasz problem

My, dorośli często tłumaczymy niepokojące objawy wiekiem dojrzewania, może towarzystwem. Często ich nie zauważamy, bo sami jesteśmy zabiegani. A warto poobserwować nasze dziecko. Może właśnie teraz potrzebuje najwięcej uwagi, a wręcz pomocy.

Zdiagnozowanie depresji u dzieci i nastolatków jest o tyle utrudnione, że często bywa bagatelizowane czy zrzućcane właśnie na karb wieku, podobnych zachowań rówieśników czy okresu dojrzewania. Bo przecież my byliśmy podobni. Bo to taki wiek. Bo trzeba to przetrwać i minie? A co jeśli nie minie, jeśli będzie się pogłębiało. Jeśli doprowadzi do tragedii?

„Depresja bez tajemnic”, to program, który jest realizowany od 24 listopada do 31 grudnia przez Fundację Badań Społecznych Open Minded na terenie dwóch powiatów: polickiego oraz miasta Szczecin. Zadanie będzie realizowane w sferze zadań publicznych w zakresie ochrony i promocji zdrowia psychicznego.

Celem projektu jest zapoznanie uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych w wieku 12-18 lat (oraz ich rodziców i opiekunów) z problemem depresji młodzieńczej oraz wyposażenie ich w wiedzę jak może się objawiać depresja.

Według danych Forum Przeciw Depresji na depresję kliniczną cierpi około 1 proc. dzieci przedszkolnych, 2 proc. w wieku 6-12 lat i nawet do 20 proc. w grupie młodzieńczej. Co piąty nastolatek może mieć depresję! Rodzicu, to może być twoje dziecko. Bądź czujny. Przyglądaj się. Bądź z nim i przy nim.

Z danych wynika, że problem dotyka głównie grupy nastolatków.

W okresie nastoletnim młodzież doświadcza wielu zmian w swoim ciele wynikających z procesu dojrzewania. Zmianom tym niejednokrotnie towarzyszyć może tzw. bunt młodzieńczy. Jednak u niektórych z nich zaczyna się pojawiać poważna choroba jaką jest depresja. Według statystyk WHO na zaburzenia nastroju przynajmniej raz w życiu zapada nawet co czwarty mieszkaniec Europy. Młodzież nie zawsze jest w stanie prawidłowo ocenić objawy, które pojawiają się u nich lub u ich przyjaciół. Przede wszystkim powodem jest brak wiedzy o chorobie i umiejętności jej zaobserwowania (choćby przez zbyt krótki czas z osobą dotkniętą depresją).

W XXI wieku można zaobserwować wzrost występowania depresji wśród młodych ludzi. Depresja jest dość powszechnym zaburzeniem zdrowia psychicznego. Kojarzy się ona z takimi objawami jak zły nastrój, brak motywacji, zmęczenie, wycofanie, zahamowana ekspresja, utrata umiejętności od-

czuwania przyjemności. Oprócz tego pojawić się mogą takie objawy, jak zaburzenia snu, apatia, zmiana apetytu i wiążąca się z tym utrata lub przybranie masy ciała, trudności z koncentracją uwagi a także myśli rezygnacyjne i samobójcze.

Niektóre źródła podają, że może ona być traktowana jako swego rodzaju reakcja związana z rozwojem. Mogą przyjmować postać pojedynczego epizodu lub epizodów nawracających.

Jak duży jest to problem? Szacuje się, że w Polsce nawet 65 proc. młodych ludzi wykazuje symptomy zaburzeń nastroju, z czego 25 proc. z nich wymaga leczenia. Depresja występuje dwa razy częściej u dziewcząt, niż u chłopców.

Pierwsze epizody często mają miejsce właśnie w okresie dojrzewania, zwykle między 12 a 18 rokiem życia.

To, jaki kształt przyjmie obraz depresji u dziecka zależy między innymi od jego wieku: u młodszych dzieci może występować niechęć szkolna połączona z odmową uczęszczania do niej czy zmniejszenie zainteresowań. U starszych z kolei wyraźniejsze stają się depresyjne zaburzenia myślenia, czyli: negatywizm w aspekcie oceny siebie, przyszłości, świata czy poczucie bezradności, beznadziejności. Młodzi ludzie przejawiają zachowania o charakterze autodestrukcyjnym, mogą rozmyślać, a w drastycznych sytuacjach nawet próbować popełnić samobójstwa. Należy również pamiętać, że depresja młodzieńcza może przyjąć obraz atypowy z takimi objawami jak: przyrost masy ciała, nadmierna wrażliwość na odrzucenie społeczne.

Niepokojąco rośnie epidemiologia prób samobójczych wśród młodzieży szkolnej, stając się już drugą co do najczęstszych przyczyn zgonów wśród nastolatków.

Wczesna diagnoza i interwencja oraz ogólna edukacja nastolatków jest niezbędna do zmniejszenia epidemiologii poważnych zaburzeń nastroju i odciążenia opieki ambulatoryjnej.

Projekt „Depresja bez tajemnic” będzie realizowany poprzez:

- prowadzenie zajęć psychoedukacyjnych, odbywających się w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych, w obecności nauczyciela.
- odbędzie się 50 zajęć grupowych skierowanych do ponad 1200 uczniów z minimum 12 szkół, w tym szkół podstawowych (uczniowie klas VI-VIII) i ponadpodstawowych (uczniowie klas I-IV), podczas których przeprowadzona zostanie autodiagnoza stanu psychicznego w postaci testu przesiewowego adresowanego do uczniów (wyniki do wiadomości uczestników testu); udziału w mini-wykładzie interakcyjnym dot. depresji; wymiana poglądów i analiza przykładów oraz spostrzeżeń nt. depresji;
- opracowanie zestawu materiałów konspektowych, który będzie rozpowszechniany drogą internetową oraz przekazany dyrekcji szkół, w których będą się odbywały zajęcia;
- opracowanie kompendium wiedzy o depresji (udostępnionego do pobierania przez zainteresowane osoby);
- przygotowane plakatów informacyjnych, które będą rozpowszechniane w szkołach;
- przygotowanie ewaluacji z przeprowadzonych działań.

Wydział Współpracy Społecznej Urzędu Marszałkowskiego co roku opracowuje informator o zaburzeniach i chorobach psychicznych oraz dostępnej pomocy w województwie zachodniopomorskim dostępny w wersji do pobrania na stronie http://www.wzp.pl/sites/default/files/informator_2019.pdf