

Uczeń w depresji – JAK U POMÓC? (materiał na zebranie z rodzicami)

Do niedawna depresja uznawana była za chorobę osób dorosłych. Coraz częściej jednak badania i obserwacje wskazują na to, że zarówno dzieci, jak i młodzież mogą przeżywać stany depresyjne. Dotychczas choroba ta rozpoznawana była dwukrotnie częściej u dziewcząt niż u chłopców, ale różnica ta powoli zaciera się. Prawidłowego rozpoznania depresji dokonuje lekarz psychiatra, czasem we współpracy z pediatrą i psychologiem. Istotnym elementem diagnozy jest wywiad z rodzicami dziecka. Bardzo ważna jest również pomoc ze strony innych osób współpracujących – nauczycieli, pedagoga i psychologa szkolnego.

Depresja przejawia się przede wszystkim:

- stale towarzyszącym uczuciem smutku, pustki lub przygnębienia,
- wyraźnie zmniejszonym zainteresowaniem dotychczasowymi formami spędzania wolnego czasu np. aktywnością sportową, hobby,
- znaczącą utratą lub przybraniem wagi
- bezsensownością lub nadmierną sensownością (ciągłe zmęczenie, apatia, poczucie braku energii)
- uczuciem wewnętrznego napięcia, pobudzeniem lub spowolnieniem psychomotorycznym,
- zmniejszoną zdolnością do myślenia czy koncentracji,
- trudnościami w zapamiętywaniu oraz podejmowaniu decyzji,
- uczuciem niskiej samooceny i poczuciem winy,
- powtarzającymi się myślami o śmierci, samobójstwie,
- dolegliwościami bólowymi, np. bóle głowy, żołądka, mięśni, nerwobóle,

Sygnaly, na które trzeba zwrócić szczególną uwagę to:

- 1.** Wyraźna zmiana w zachowaniu, nastroju oraz funkcjonowaniu w grupie rówieśniczej – dotychczas wesoła i towarzyska osoba zaczyna wagarować, izoluje się od znajomych, na lekcjach widoczny spadek aktywności. Zmiany te mogą również dotyczyć wyglądu zewnętrznego (brak dbałości o siebie), relacji z rodziną i radzenia sobie z emocjami.
- 2.** Pogorszenie się wyników w nauce może być sygnałem, że z uczniem dzieje się coś niepokojącego. Osoby, które chorują na depresję tracą poczucie wpływu na to, co się dzieje w ich życiu. Nie dostrzegają własnych sukcesów, a wyolbrzymiają porażki. W ten sposób jedna czy dwie gorsze oceny mogą spowodować przygnębienie, niechęć, rezygnację z chęci poprawienia wyników w nauce. Jest to szczególnie bolesne dla uczniów, którzy wcześniej nie mieli żadnych problemów, a oceny były powodem do dumy.
- 3.** Częsta nieobecność lub spóźnianie się to kolejny sygnał ostrzegawczy. Uczniowie cierpiący na depresję mają zazwyczaj kłopoty ze snem. Ciągłe uczucie lęku i zdenerwowania jest powodem zmęczenia, poczuciem braku sił, energii. Pojawiające się przy tym dolegliwości somatyczne mogą znacznie utrudniać uczniowi realizację obowiązku szkolnego.
- 4.** Treści wypowiedziane przez ucznia podczas klasowych pogadanek lub w bezpośrednich rozmowach z nauczycielami są cennym źródłem informacji o problemach ucznia. Zdarza się, iż młoda osoba wprost wypowiada przekonania o bezsensie życia, obwinia się o wydarzenia. Brak wiary we własne możliwości powoduje niską samoocenę.
- 5.** Zachowania autodestrukcyjne i antyspołeczne niewątpliwie powinny zwrócić uwagę dorosłych. Wandalizm, ucieczki z domu, nacięcia na skórze czy przemoc wobec innych mogą

być objawami stanów depresyjnych. Często towarzyszą temu negatywne uczucia (drażliwość, wybuchowość, niestabilność emocjonalna). Jest to także przejaw bezsilności, braku akceptacji samego siebie oraz dojmującego smutku.

6. Sugestie na temat ucznia docierające do nauczycieli, pedagoga czy psychologa od kolegów, koleżanek, rodziców oraz opiekunów ucznia stanowią bardzo ważne źródło informacji. Istotna jest więc reakcja w formie nawiązania kontaktu i bezpośredniej rozmowy z taką osobą. Należy pamiętać, iż uczeń może silnie przeżywać rozmowę o swoich sprawach prywatnych, dlatego trzeba przede wszystkim zadbać o spokojne miejsce, zapewnienie dyskrecji oraz życzliwy ton rozmowy. Pomocne może być konkretne i precyzyjne przedstawienie swoich wiadomości czy obserwacji.

Drogi rodzicu!

Coraz więcej nastolatków popada w depresję. Dodatkowych informacji można szukać na stronach internetowych poświęconych temu zagadnieniu. Obserwuj więc swoje dziecko i postaraj się przestrzegać poniższych wskazówek:

- Stwórz z domu azyl – ma to być miejsce odpoczynku, bezpieczeństwa dla dziecka,
- Bądź dostępny dla dziecka – znajdź czas na rozmowę, dyskusję, relaks,
- Stwórz dziecku okazję do wysłuchania i zwierzeń,
- Nie prowokuj go ciągłymi i natrętnymi pytaniami,
- Zachowaj cierpliwość jeśli dziecko nie chce w danej chwili kontynuować rozmowy,
- Nie nasilaj napięcia – wycofaj się jeśli wiesz, iż emocje wezmą górę (możesz w chwili zdenerwowania powiedzieć lub zrobić coś, czego będziesz żałować),
- Nie bądź zazdrosny, jeśli to nie Ty okażesz się najlepszym wsparciem dla własnego dziecka (ono nieraz samo szuka pomocy u innych osób),
- Rozmawiaj o problemie i kontaktuj się z innymi rodzicami, nauczycielami, wychowawcą pedagogiem czy psychologiem szkolnym,
- Nie wstydz się bezradności – rozmowa i prośba o pomoc to nie wstyd!

Pedagog szkolny

Beata Marszał