

Depresja to długotrwały, szkodliwy i poważny stan. Charakteryzuje się przede wszystkim nadmiernym obniżeniem nastroju, ale również innymi objawami psychicznymi, behawioralnymi i fizycznymi. Pojawienie się objawów depresyjnych zazwyczaj związane jest z aktualnie trudnymi przeżyciami. Dla dzieci i młodzieży jest to bardzo często stres związany ze szkołą: nadmierne wymagania, nasilona rywalizacja wśród uczniów, presja i przemoc rówieśnicza. Rozpoznanie depresji stawiane jest przez lekarza psychiatrę, który podejmuje decyzję o włączeniu odpowiedniego [leczenia depresji](#). Często obok leczenia farmakologicznego zalecana jest również opieka psychologiczna lub psychoterapia. Odpowiednie zatroszczenie się o dziecko w szkole wspiera proces terapeutyczny, dzięki czemu powrót do zdrowia może nastąpić szybciej.

Z artykułu dowiesz się m.in.:

- Czym charakteryzuje się depresja wieku młodzieńczego oraz jakie są jej przyczyny?
- Jakie mogą być objawy stanów depresyjnych u osób w okresie dorastania?
- Kiedy konieczna jest konsultacja z lekarzem psychiatrą lub psychologiem?
- Jakie praktyczne wskazówki dla nauczycieli i pedagogów do pracy z dzieckiem może sformułować poradnia?

Depresja czy to tylko smutek? Objawy depresji w okresie młodzieńczym

Dzieci, podobnie jak dorośli, doświadczają w swoim życiu frustracji, rozczarowania, pogłębionego uczucia smutku. Jednak te uczucia wywołane konkretnymi sytuacjami zazwyczaj szybko mijają. Są natomiast dzieci przeżywające smutek, z którym nie mogą sobie poradzić przez dłuższy czas. Ponieważ dzieciom zdecydowanie trudniej niż dorosłym nazywać swoje uczucia, częściej wyrażają je poprzez zachowanie. Często pod maską złości i drażliwości skrywany jest głęboki smutek. Do najczęściej występujących objawów depresji wieku młodzieńczego należą:

- smutek, poczucie braku nadziei, bezradności,
- ograniczenie lub rezygnacja z zainteresowań i aktywności, które dotychczas sprawiały przyjemność,
- niska samoocena, nadmierne poczucie winy,
- spadek energii, duża męczliwość procesów uwagowych,
- wzrost lub utrata apetytu,
- zaburzenia rytmu dobowego (zaburzenia snu: trudności z zasypianiem, wybudzanie w nocy, podsypianie w ciągu dnia).

Objawy mogące świadczyć o występowaniu zaburzeń depresyjnych, które może zaobserwować nauczyciel:

- trudności w funkcjonowaniu szkolnym: częste spóźnienia, nieobecności w szkole, unikanie lekcji, na których przewidziane są sprawdziany, wycofanie z aktywnego udziału w lekcjach i w relacjach rówieśniczych,

- niepokój ruchowy, manipulacyjny w kontraście do uogólnionego spowolnienia psychoruchowego np. monotony, cichy i skąpy sposób wypowiedzania się,
- nagłe wybuchy złości, zwiększona drażliwość, płaczliwość,
- widoczne przejawy napięcia, zachowania lękowe,
- skargi somatyczne: ból brzucha, głowy.

Wymienionych objawów nie należy tłumaczyć okresem dojrzewania, szczególnie że często wysypują również u młodszych dzieci. Zauważalne zaburzenia zachowania to sygnał wskazujący na konieczność podjęcia działań. Należy pamiętać, że nieleczona depresja prowadzi nie tylko nasilenie objawów wpływających na funkcjonowanie dziecka. Konsekwencją są również pogłębiające się problemy w szkole oraz realne zagrożenie dla zdrowia i życia.

Najczęstsze przyczyny depresji młodzieńczej

Oprócz czynników genetycznych, związanych z zaburzeniami równowagi pomiędzy różnymi substancjami biochemicznymi w mózgu, ogromną rolę odgrywają również czynniki środowiskowe. Zaliczamy do nich między innymi:

- przemoc w rodzinie,
- śmierć bliskiej osoby,
- nadużywanie alkoholu przez członków rodziny,
- konflikty w rodzinie, rozwód rodziców,
- zaniedbanie emocjonalne, brak zainteresowania sprawami i samopoczuciem dziecka,
- nadmierne kontrolowanie przez rodziców,
- nadmiernie stawiane wymagania przez rodziców,
- trudna sytuacja materialna rodziny.

Czynniki związane z sytuacją szkolną dziecka:

- nadmiernie stawiane wymagania przez nauczycieli,
- przemoc rówieśnicza, zły klimat w szkole lub w klasie,
- przemoc stosowana przez nauczycieli,
- niepowodzenia szkolne, niesprawiedliwe ocenianie.

Zalecenia do pracy z uczniem z diagnozą depresji.

Praktyczne wskazówki dla nauczycieli i pedagogów

Rodzice, którzy zgłaszają się do poradni zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży proszą o wskazówki i opinie do dalszej pracy z dzieckiem w szkole. Jak wspierać dziecko w szkole?

1. Zanim podejmiesz rozmowę z dzieckiem przemyśl w jaki sposób chcesz z nim rozmawiać. Postaraj się mówić w sposób łagodny, nieoceniający.

2. Unikaj wypytywania i zgadywania, o co może chodzić, wyrażaj gotowość do wysłuchania ucznia. Na przykład: „Jeśli będziesz chciał ze mną o czymś porozmawiać to zawsze znajdę dla Ciebie czas”; „Zależy mi na tym, żebyś w szkole czuł się dobrze”; „Czy mogę coś dla Ciebie zrobić?”.
3. Nie krytykuj i nie podważaj prawdziwości tego co dziecko mówi o przeżywaniu swojej rzeczywistości szkolnej. Spróbuj dowiedzieć się, jakie znaczenie mają dla niego określone zdarzenia szkolne.
4. Staraj się interesować dzieckiem lub nastolatkiem na co dzień, a nie tylko kiedy zauważalne są niepokojące objawy.
5. Kiedy zachowanie dziecka budzi niepokój, nauczyciel może dyskretnie zapytać je o samopoczucie. Na przykład: „Wydajesz się dzisiaj rozdrażniony. Siedzisz sam na przerwie. Co się wydarzyło?”.
6. W sytuacji, kiedy nauczyciel zauważa niepokojące objawy, wskazane jest, aby porozmawiał z rodzicami o potrzebie dokonania oceny stanu psychicznego dziecka. Warto mieć przygotowany spis poradni dla dzieci i młodzieży w najbliższej okolicy oraz gabinetów prywatnych, w których rodzice i dziecko będą mogli skorzystać z pomocy.
7. Jeżeli uczeń wypowiada myśli na temat braku sensu życia, wykazuje zainteresowanie śmiercią albo podaje takie stwierdzenia jak: „chciałbym zasnąć i nigdy się nie obudzić”, ujawnia chociażby nikłe zamiary odebrania sobie życia, konieczny jest natychmiastowy kontakt z rodzicami i wizyta u lekarza lub specjalisty (psycholog, psychiatra).
8. Pogorszenie wyników w nauce jest jednym z typowych przejawów depresji u dzieci. Niezbędna jest pomoc i wsparcie ze strony nauczycieli. Zdarza się, że z uwagi na stan zdrowia dziecka może ono potrzebować np. odroczenia w czasie lub wyznaczenia dodatkowych terminów prac klasowych.
9. Bardzo istotne jest zapobieganie izolacji rówieśniczej. Nie należy wykluczać dziecka z żadnych obszarów funkcjonowania szkolnego. Warto zadbać o systematyczne uczęszczanie do szkoły.

Rola nauczyciela i szkoły w przypadku depresji u dzieci i młodzieży

Uczniowie wiele godzin spędzają w szkole i to właśnie nauczyciel może być pierwszą osobą, która zauważy niepokojące objawy. Warto pamiętać, że zarówno dzieci ciche, wycofane z kontaktu, przygnębione jak i te drażliwe, sprawiające problemy wychowawcze, mogą cierpieć z powodu depresji. Istotnymi czynnikami chroniącymi na terenie szkoły jest zapewnienie możliwości skorzystania z pomocy psychologa i pedagoga szkolnego. W ramach pomocy psychologiczno-pedagogicznej lub zajęć z wychowawcą warto zadbać o psychoedukację dotyczącą promocji zdrowia psychicznego. Bardzo ważne jest również dbanie o przyjazną atmosferę w klasie, zwracanie uwagi i wyjaśnianie konfliktów pojawiających się na terenie szkoły bądź klasy. Trzeba jednak pamiętać, by nie zmuszać do nawiązywania relacji z rówieśnikami za wszelką cenę.

