



Depresja jest to zaburzenie całego organizmu – powoduje wiele dolegliwości zarówno psychicznych, jak i fizycznych. Depresja u dzieci i młodzieży może ujawniać się w bardzo różnorodny sposób. Często jest ona kojarzona z obniżonym nastrojem, zmęczeniem, apatią oraz izolacją w kontaktach z innymi ludźmi. U dzieci i młodzieży depresja może ujawniać się poprzez m.in. brak motywacji do nauki, niechęć chodzenia do szkoły oraz nagłe opuszczanie się w nauce. Ponadto u takich uczniów mogą również występować zachowania agresywne, destrukcyjne, autodestrukcyjne (na przykład samookaleczanie) i buntownicze.

**Przygnębenie**

**Depresja**

**Aktywność**

Może pojawić się brak energii do działania. Jednak jest to chwilowy stan. Odpoczynek pomaga odzyskać energię.

Występuje długotrwałe zmęczenie. Nawet regeneracja organizmu w postaci odpoczynku lub snu nie pomaga.

**Nastrój**

Często pojawia się zniechęcenie lub złe samopoczucie. Jest to stan chwilowy.

Obecny jest smutek i przygnębienie. Stan ten utrzymuje się dłuższy okres czasu.

**Emocje**

Mimo obniżonego nastroju jest się w stanie odczuwać przyjemne emocje.

Występuje długotrwałe zmęczenie. Przystajemy cieszyć się zarówno z niewielkich przyjemności, ja

**Funkcjonowanie społeczne**

Mając gorsze samopoczucie możemy chwilowo unikać kontaktów z innymi. Jednak jest to stan przejściowy.

Wycofanie się z kontaktów z innymi ludźmi, unikanie ich, mniejsza chęć do spotkań. Jest to stan długotrwały.

**Aktywność życiowa**

Jest się w stanie wypełniać swoje obowiązki.

Pojawiają się trudności ze skupieniem uwagi, kłopoty z uczeniem się z pamięcią.

**Apetyt**



Nie zmienia się.

Traci się apetyt, nawet do potraw, które kiedyś były ulubione. Są one dla nas bez smaku. Rzadko po

**Czas trwania**

Maksymalnie kilka godzin/dni.

Przynajmniej 2 tygodnie,

częściej kilka miesięcy.

**Kiedy rozmawiasz z dzieckiem chorym na depresję**

**powiedz:**

**unikaj:**

Chcę ci pomóc.

Jestem przy tobie.

Bardzo dobrze, że mi to opowiadasz.

Wierzę ci.

Masz u mnie wsparcie, jestem przy tobie.

Nie jesteś winien temu co się dzieje.

Wszystko będzie dobrze.

Nie dramatyzuj/Nie przesadzaj.

Weź się w końcu w garść, inni mają gorzej.

Rozchmurz się w końcu.

W leczeniu depresji u dziecka należy skorzystać z pomocy specjalistów - psychiatry,  
psychologa lub psychoterapeuty.

W ramach solidarności 23 lutego obchodzimy Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją.



**Numery telefonów wspierających chorych z depresją:**

800 100 100- bezpłatny anonimowy telefon dla rodziców nauczycieli,

800 70 22 22- bezpłatny i anonimowy telefon dla osób dorosłych tzw. Linia Wsparcia

116 123- bezpłatny telefon dla osób dorosłych tzw. Kryzysowy Telefon Zaufania.

Źródło: Łuba M, Głos Pedagogiczny, „Uczeń z objawami depresji”, nr. wrzesień 2018 (101),

s.20-23

Przygotowała: mgr Aleksandra Walczak - psycholog