

Szanowni Państwo,

23 lutego obchodzić będziemy **Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją** – chorobą, która stanowi coraz większy problem społeczny i zdrowotny. Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia do 2030 roku depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie. Szacuje się, że w Polsce na depresję choruje ok. 1,2 mln osób.

W myśl zasady „lepiej zapobiegać niż leczyć”, zachęcamy do zapoznania się z poniższymi informacjami.

OBJAWY DEPRESJI U DZIECI I NASTOLATKÓW

Objawy depresji u dzieci i młodzieży przypominają te charakterystyczne dla dorosłych, jednak występuje także wiele symptomów typowych wyłącznie dla tej grupy wiekowej.

Objawy charakterystyczne dla dorosłych, występujące również u dzieci i nastolatków:

- **Smutek, przygnębienie** – u dzieci i młodzieży może przejawiać się drażliwością, płaczliwością, napadami złości, postawą wroga wobec otoczenia.
- **Zobojętnienie, trudność w przeżywaniu radości** – dziecko nie cieszy się z rzeczy i wydarzeń, które wcześniej sprawiały mu radość.
- **Zniechęcenie do wcześniej lubianych czynności** – porzucanie hobby, unikanie kontaktów z rówieśnikami, wycofanie z codziennych aktywności (nauka, obowiązki domowe, higiena).
- **Trudności w radzeniu sobie z krytyką** – wybuchy płaczu w szkole, złość na złą ocenę, silne reakcje emocjonalne na rozmowy z rodzicami.
- **Negatywne schematy myślowe, niska samoocena** – pesymistyczna ocena własnych możliwości, wyglądu i rzeczywistości.
- **Poczucie bycia niepotrzebnym** – przekonanie, że innym byłoby bez dziecka lepiej; obwinianie się za sytuacje, na które nie ma wpływu (np. konflikty między rodzicami).
- **Niepokój, napięcie, poczucie zagrożenia** – poddenerwowanie bez wyraźnej przyczyny.

- **Zachowania ryzykowne** – autoagresja, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, impulsywne działania.
 - **Objawy psychotyczne (w ciężkich przypadkach)** – u nastolatków mogą pojawiać się głosy krytykujące, obwiniające, zachęcające do autoagresji.
 - **Myśli rezygnacyjne i samobójcze** – tendencje i próby samobójcze.
-

Objawy rzadziej spotykane u dorosłych, a występujące u dzieci i młodzieży:

- Zaburzenia koncentracji i pamięci – pogorszenie wyników w nauce mimo wysiłku.
 - Pobudzenie psychoruchowe – wiercenie się, skubanie ubrań, obgryzanie paznokci, trudność w skupieniu uwagi.
 - Nadmierne zaangażowanie w jedną aktywność (np. gry komputerowe).
 - Zmniejszenie (rzadziej zwiększenie) apetytu.
 - Problemy ze snem – trudności z zasypianiem, wybudzanie się w nocy, wczesne budzenie się, nadmierna senność.
-

Typowe objawy depresji u dzieci i młodzieży:

- Nawracające dolegliwości somatyczne bez potwierdzonej przyczyny medycznej: bóle brzucha i głowy, nudności, wymioty, biegunki, kołatanie serca, duszności, omdlenia, moczenie nocne.
 - Bunt wobec rodziców i szkoły, łamanie zasad, zachowania agresywne i autoagresywne (częstsze u nastolatków).
-

**ROZMAWIAJ Z DZIECKIEM O JEGO SAMOPOCZUCIU.
DZIECKO CZĘSTO SAMO SYGNALIZUJE, ŻE NIE RADZI SOBIE ZE SWOIMI EMOCJAMI.**

JEŚLI OBJAWY:

**Utrudniają dziecku
funkcjonowanie w ważnych
obszarach jego życia (szkoła,
dom, grupa rówieśnicza)**

**Utrzymują się dłużej
niż 2 tygodnie**

NALEŻY ZGŁOSIĆ SIĘ PO FACHOWĄ POMOC

Gdzie szukać pomocy?

Telefon Zaufania Fundacji „Twarze Depresji” 22 290 44 42

Dyżur psychologa (dla dorosłych): wtorki i środy 9:00–11:00.

Całodobowa Linia Wsparcia – 800 70 2222

Bezpłatna pomoc telefoniczna, mailowa i czatowa dla osób w kryzysie psychicznym.

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – 116 111

Bezpłatny, ogólnopolski numer czynny codziennie w godz. 12:00–22:00.

Możliwy także anonimowy kontakt online przez www.116111.pl/napisz.

Telefon dla Rodziców i Nauczycieli – 800 100 100

Bezpłatne i anonimowe wsparcie w sprawach bezpieczeństwa dzieci.

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – 800 121 212

Czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8:15–20:00.

Drogi Rodzicu,

W razie potrzeby skorzystaj z konsultacji lekarza psychiatry dzieci i młodzieży. Możesz również zgłosić się do psychologa lub pediatry, którzy – jeśli będzie taka konieczność – skierują dziecko na dalszą diagnostykę.

Sytuacją wymagającą **natychmiastowej pomocy psychiatrycznej** jest zagrożenie samobójstwem.

Szukaj pomocy i wsparcia również dla siebie. Leczenie depresji u dzieci i młodzieży wymaga zaangażowania rodziców.

Z wyrazami szacunku

Dyrekcja i Grono Pedagogiczne

Szkoły Podstawowej im. Poetów Doliny Wilkowskiej
w Świętej Katarzynie
