

**A priori**



NIEPUBLICZNY OŚRODEK  
DOSKONALENIA NAUCZYCIELI

# **RÓŻNE OBLICZA DEPRESJI DZIECIĘCEJ I MŁODZIEŻOWEJ**

**AUTOR: MACIEJ MIŁKOWSKI**

**A priori**



NIEPUBLICZNY OŚRODEK  
DOSKONALENIA NAUCZYCIELI

# **CZYM JEST DEPRESJA?**



# **Depresja jest chorobą**

U wielu chorych walka o uznanie  
chorobowego charakteru swojego stanu  
zajmuje wiele lat.



Depresja dotyka ludzi niezależnie od wieku, płci, zamożności czy poziomu wykształcenia.

Wedle danych szacunkowych depresja dotyka ok. 10 procent populacji.

Dane zaniża jednak znaczna ilość osób nieleczonych i niediagnozowanych.

Depresja ma charakter nawracający.  
Nawroty występują nawet u 75 procent chorych.

Mimo okresów poprawy  
depresja nie ustępuje całkowicie  
w sposób samoistny  
- na ogół jest chorobą wymagającą leczenia.



Depresja może przybierać różne stopnie nasilenia:  
od epizodów depresyjnych, przez stany subdepresyjne  
aż po ciężkie depresje kliniczne,  
wymagające trwałego leczenia,  
a nawet depresje lekooporne.



Depresja silnie koreluje ze skłonnością  
do podejmowania prób samobójczych,  
dlatego też można uznać,  
że niekiedy jest **chorobą śmiertelną**.

**A priori**



NIEPUBLICZNY OŚRODEK  
DOSKONALENIA NAUCZYCIELI

# JAK ROZPOZNAĆ DEPRESJĘ?





## **Główne objawy (co najmniej dwa z trzech):**

- długotrwałe lub stałe obniżenie nastroju
- anhedonia
- zmniejszona energia, męczliwość



## **Objawy towarzyszące:**

- zaburzenia koncentracji uwagi
- obniżona samoocena
- zaburzenia apetytu
- zaburzenia snu
- poczucie winy, zachowania autoagresywne
- myśli samobójcze
- pesymistyczne nastawienie wobec przyszłości



# **JAK ODRÓŻNIĆ DEPRESJĘ OD STANÓW NATURALNYCH?**



- Czas trwania
- Występowanie objawów dodatkowych
- Niemożność zmiany nastroju
- Brak uchwytneho źródła złego samopoczucia  
lub reakcja nieadekwatna
- Ogólne „radzenie sobie” w szkole, pracy,  
w domu.

**A priori**



NIEPUBLICZNY OŚRODEK  
DOSKONALENIA NAUCZYCIELI

# **SPECYFIKA DEPRESJI U DZIECI I MŁODZIEŻY**





Nie ma osobnej jednostki chorobowej  
„Depresja dziecięca”.



U dzieci i młodzieży częściej:

- zachowania agresywne, destrukcyjne, autodestrukcyjne, buntowniczność, drażliwość
- stany lękowe
- objawy somatyczne: mutyzm, moczenie się, bóle głowy, bóle brzucha, biegunki

# JAK LECZY SIĘ DEPRESJĘ?



Farmakoterapia (zwykle minimum pół roku)

Fototerapia

Elektrowstrząsy

Psychoterapia



Psychoterapia osoby w depresji powinna być ukierunkowana na zmianę schematów poznawczych pacjenta, przede wszystkim negatywnych przekonań o sobie, o świecie i o przyszłości.





## **CZEGO NIE MÓWIĆ OSOBIE W DEPRESJI?**

- „Weź się w garść”
- „Inni mają jeszcze gorzej”
  - „Wyjdź do ludzi”
  - „Myśl pozytywnie”



## **CZEGO NIE MÓWIĆ OSOBIE W DEPRESJI?**

- „Nie przesadzaj”
- „Weź się do jakiejś roboty”
- „Musisz dać radę, bo...” (dzieci, praca, szkoła).

## **JAK WSPIERAĆ OSOBĘ W DEPRESJI I JEJ RODZINĘ?**

- Uznać chorobę.
- Pomóc przekonać bliskich do podjęcia leczenia.
- Pomóc znaleźć pomoc. Dać wsparcie logistyczne.
- Pomóc w rozwiązywaniu innych problemów.

## **JAK WSPIERAĆ OSOBĘ W DEPRESJI I JEJ RODZINĘ?**

- Ułatwić powrót do normalnego funkcjonowania po leczeniu.
  - Szukać sojuszników.
  - Pomóc rodzinie zrozumieć naturę choroby.
    - Zdjąć z rodziny poczucie winy.



# **ROLA RODZICA WE WCZESNYM WYKRYWANIU I PROFILAKTYCE DEPRESJI I INNYCH ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH**





- Rodzic jako osoba zaufana.
- Specyfika relacji dziecko – rodzic.
  - Rodzic jako autorytet,  
a zarazem ktoś dobrze znany.
- Rodzic jako osoba obserwująca dziecko  
w różnych sytuacjach społecznych.

**A priori**



NIEPUBLICZNY OŚRODEK  
DOSKONALENIA NAUCZYCIELI

# ZADANIA RODZICA



- wychwycić niepokojące sygnały
- znaleźć sojuszników w szkole
  - skierować do specjalisty
- pomóc w powrocie do zdrowia i normalnego funkcjonowania

**A priori**



NIEPUBLICZNY OŚRODEK  
DOSKONALENIA NAUCZYCIELI

**Dziękuję za uwagę**