



Dzieci coraz częściej cierpią z powodu depresji. Iławski ośrodek psychoedukacji rusza z kampanią

data aktualizacji: 2021.05.21



Trudnym do przyjęcia faktem jest narastająca liczba dzieci i młodych ludzi cierpiących z powodu depresji i zagrożonych samobójstwem. Faktem jest zły stan psychiatrii dziecięcej w Polsce. Faktem jest też to, że nawet bardzo dobry stan leczenia psychiatrycznego nie powstrzyma narastającego problemu depresji u osób młodych i bardzo młodych.

Psychiatria może wyleczyć depresję już trwającą, czyli wygasić ognisko... ale czy musimy gasić ogień, czy też możemy podjąć działania, by zapobiegać jego rozpalaniu? Uważam, że konieczne są działania mające na celu upowszechnienie rozumienia ogromu cierpienia osoby chorej na depresję, przyczyn jej powstawania, uświadomienie zagrożeń z niej płynących i zaproszenie do przeciwdziałania jej rozwojowi - pisze, otwierając nowy cykl publikacji Ośrodka Psychoedukacji, Profilaktyki Uzależnień i Pomocy Rodzinie w Iławie psycholog i psychoterapeuta tego Ośrodka Danuta Górny.

Depresja dzieci i młodzieży to zaburzenie w głównej mierze pochodzenia psychogennego, a więc jej źródeł musimy szukać wokół siebie, w warunkach, wydarzeniach i układach zewnętrznych. Gdy weźmiemy to pod uwagę, dostrzeżemy co najmniej kilka przyczyn sprzyjających i generujących zaburzenie depresyjne u młodego człowieka. Obecny czas to czas szczególny -

pandemia i wynikające z niej ograniczenia i skutki mają destrukcyjny wpływ na nas wszystkich, a na ludzi młodych wpływ szczególnie niszczący. Osamotnienie, izolacja, brak poczucia bezpieczeństwa, niemożność przewidywania i planowania przyszłości, deprywacja potrzeby bliskości, ciepła, wsparcia i czułości oraz wynikające z tego przekonanie, że dla nikogo nie jestem ważna/ważny, niszczy życie psychiczne człowieka. Specjaliści mówią o występującym obecnie stanie „głodu skóry” – rozumiejąc przez to niezaspokojenie naturalnego i ważnego zapotrzebowania na bliskość, dotyk i przytulenie. Młodzi ludzie mówią o frustracji wynikającej z braku doświadczeń społecznych, zwracają uwagę na głód doświadczeń różnorodności uczuć, którą to różnorodność zapewnić może tylko spotkanie w realnym życiu, z ludźmi, których lubimy i z ludźmi, którzy wzbudzają też inne, czasami bolesne uczucia. Konsekwencje są miazdzące dla równowagi psychicznej.

Ośrodek Psychoedukacji w Iławie planuje podjęcie działań przybliżających tematykę depresji i jej skutków. W czasie trwania Kampanii będzie mowa o różnych przyczynach, wskazywane będą drogi przeciwdziałania będące w zasięgu każdego z nas, proponowana będzie pomoc w zdobywaniu wiedzy o sposobach rozpoznawania, reagowania i pomagania tym, którzy cierpią z powodu narastających zaburzeń nastroju. Na początek kilka słów o głównych, według zajmujących się tym problemem psychologów, psychiatrów, pedagogów, przyczynach depresji młodego człowieka:

- Wszystkie dzieci poddane są ogromnemu stresowi związanemu z nauką szkolną. Uczennica drugiej klasy liceum powiedziała: „Každy nauczyciel myśli, że jego przedmiot jest najważniejszy, a NIKT się nie stara, żeby tak się dogadać, aby nam było trochę łatwiej. Nauczyciele chyba starają się, żebyśmy ich nienawidzili”. Szkoła to wyścig, czasami bezduszna tresura, ustawiczne doświadczanie oceny (w dużej mierze krytycznej, gdyż wzmocnieniem pozytywnym niewiele się zajmuje), lęk przed porażką i niepowodzeniem w przyszłości, skutecznie podtrzymywany i podsycany stwierdzeniem rodziców: „Ucz się więcej, bo nic z ciebie nie będzie”. Coraz mniej ważne staje się myślenie, kreatywność, poszukiwanie, a coraz większą rolę pełni zapamiętywanie i odtwarzanie cudzego (nauczycielskiego) myślenia. Dobra pamięć jest gratyfikowana, kreatywność lekceważona. Jak szkołę spostrzega nastolatek? Jako bezsensowną, nierozwojową stratę czasu i przymus. Do tego w dobie pandemii doszła konieczność samodzielnego uzupełniania wiedzy, którą wcześniej przekazywał nauczyciel, niemożność wchodzenia w żywą dyskusję i spór w kontakcie z drugim człowiekiem.
- Do takiego funkcjonowania szkoły, jej nacisku, ocen, wymagań ponad siły, braku uwzględnienia indywidualności, często dołącza się dom. Rodzice z lęku o przyszłość dzieci bądź w wyniku własnej frustracji – wymagają coraz więcej, oczekują, że dzieci bez sprzeciwu spełnią ich oczekiwania (jakiegokolwiek by one były). Kiedy kontakt z rodzicami oparty jest na pouczeniu, przypominaniu o obowiązkach, lekceważeniu istotnych potrzeb emocjonalnych dziecka, narasta stres i zagubienie. Ratunkiem jest wzmocnienie więzi w rodzinie, przywrócenie radości ze wspólnie spędzanego czasu, uczenie swojego dziecka sposobów radzenia sobie ze stresem, konstruktywnego wyrażania emocji i zrozumienie, że zaniedbywanie pozytywnego, bliskiego kontaktu to jedna z dróg rozwoju depresji.
- Ponadto: mało przyjaznych relacji rówieśniczych, używki, niewłaściwe odżywianie, mało ruchu, zbyt dużo czasu ze smartfonem w ręce, zbyt mało snu, brak realizowanych czynnie zainteresowań (na które zresztą często nie ma czasu), lęk przed odrzuceniem, zły stan zdrowia, niski poziom kompetencji społecznych i aktualna sytuacja związana z pandemią...
- W dobie dzisiejszych ograniczeń dotyczących całej rodziny także konieczność stałej obecności i stałego kontaktu z innymi członkami rodziny, często sfrustrowanymi, zniechęconymi, wypełniającymi obok swoje zadania, z ich rozdrażnieniem, niepokojem...

Zapewne to nie wszystkie przyczyny, a przecież i tak wymieniłam ich wiele. Widać, że mamy dużo do przemyślenia i dużo do zrobienia. Pewne jest, że zlekceważenie tego problemu spowoduje narastanie

ilości chorujących i cierpiących dzieci, przewidywania na ten temat są niepokojące. Konieczność przeciwdziałania wymuszana jest przez świadomość narastania problemu.

*Urząd Miasta Iława, Ośrodek Psychoedukacji, Profilaktyki Uzależnień i Pomocy Rodzinie
ul. Chełmińska 1, 14-200 Iława, tel. 89 649 92 00*

psycholog, psychoterapeuta Danuta Górny

Kampanię Urzędu Miasta w Iławie „Razem Przeciw Depresji” przybliży Krzysztof Panfil, kierownik Ośrodka

Ośrodek Psychoedukacji, Profilaktyki Uzależnień i Pomocy Rodzinie w imieniu Urzędu Miasta Iława, który chce przybliżyć mieszkańcom miasta wiedzę na temat depresji, rozpoczyna kampanię informacyjno-edukacyjną na ten temat. Nasza Kampania „Razem Przeciw Depresji” za główny cel przyjmuje upowszechnienie wiedzy na temat choroby, możliwych przyczyn jej powstawania, sposobów leczenia i profilaktyki. Chcemy również uwrażliwić wszystkie zdrowe osoby na problemy osób, które chorują na depresję. Pragniemy także zaprosić mieszkańców naszego miasta do wspólnego zastanowienia się nad tym, czy jest coś, czego możemy zrobić więcej, co możemy zrobić lepiej i szybciej tu, w Iławie, żeby pomagać tym, którzy cierpią w wyniku depresji.

Być może wspólnie możemy wypracować działania, służące temu, żeby mniej osób chorowało, żeby mniej dzieci narażonych było na podejmowanie zachowań ryzykownych dla ich rozwoju i cierpiało z powodu zaburzeń emocjonalnych. Co możemy zrobić my, poszczególne osoby, ale także instytucje takie jak szkoła, przedszkole, służba zdrowia, media, rodzina.

W ramach Kampanii będziemy dostarczać mieszkańcom Iławy informacji o zagadnieniach dotyczących tematu za pomocą artykułów publikowanych w prasie, na Info Iława, na stronie Urzędu Miasta i stronie Ośrodka Psychoedukacji. Mamy nadzieję, że porozmawiamy też z zainteresowanymi tematem w audycjach radiowych w lokalnych rozgłośniach.

Przygotowaliśmy plakaty informujące o Kampanii „Razem Przeciw Przemocy”, ulotki, które przybliżają problem depresji i zawierają informacje o miejscach, gdzie można znaleźć pomoc.

Prowadzić będziemy szkolenia dla nauczycieli, wychowawców i pedagogów na temat profilaktyki zaburzeń emocjonalnych i depresji wśród dzieci i młodzieży; będą one, w zależności od sytuacji epidemiologicznej, realizowane on-line lub stacjonarnie w Ośrodku Psychoedukacji. Przeprowadzimy także zajęcia dla uczniów iławskich szkół „Punkt Wyjścia – Jak nie zgubić siebie - Depresja”, a także przedszkoli „Emocje- myślę, czuję, rozumiem”, które realizowane będą w Ośrodku lub placówkach oświatowych.

W ramach Kampanii chcemy też umożliwić zainteresowanym bezpośredni kontakt z psychologiem, psychiatrą i terapeutą. W tym celu, w określone dni, zaczynając od września, specjaliści pełnić będą dyżury, na które będą mogły zgłaszać się osoby potrzebujące bezpośredniego kontaktu.

Warto w tym miejscu przypomnieć, że w Ośrodku Psychoedukacji zawsze można uzyskać pomoc specjalistyczną – psychologiczną, pedagogiczną i terapeutyczną, w zakresie problemów rodzinnych; planowane dodatkowe dyżury w szczególności poświęcone będą problemowi depresji.

Krzysztof Panfil

Ośrodek Psychoedukacji, UM Iława

Publikacja Ośrodka Psychoedukacji.



Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/64425-dzieci-coraz-czesciej-cierpia-z-powodu-depresji-ilawski-osrodek-psychoedukacji-rusza-z-kampania>