# Rozpacz młodych i najmłodszych. Rodzicu, pamiętaj: depresja wzrasta wśród obojętności [PORADNIK, CZĘŚĆ 2.]

data aktualizacji: 2021.07.16

**Ośrodek Psychoedukacji, Profilaktyki Uzależnień i Pomocy Rodzinie w imieniu Urzędu Miasta Iława, który chce przybliżyć mieszkańcom miasta wiedzę na temat depresji, prowadzi kampanię informacyjno-edukacyjną na ten temat.**

**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. W ramach kampanii staramy się dostarczać mieszkańcom Iławy informacji o zagadnieniach dotyczących tego trudnego tematu -*** podkreśla ośrodek.

Dzisiaj garść niezbędnych informacji dotyczących depresji i miejsc, gdzie można szukać pomocy.

**CO NALEŻY WIEDZIEĆ?**

• Depresja to nie defekt moralny ani lenistwo! To nie smutek! To poważna choroba! Niszczy wszystkie sfery życia człowieka, zabiera energię, radość, siły i nadzieję, a czasami nawet życie!
• Depresji nie widać na „pierwszy rzut oka" więc trudno ją rozpoznać i trudno ją zrozumieć, jest okrutna i podstępna.
• Człowiek dotknięty zaburzeniami depresyjnymi nie ma wpływu na swoje samopoczucie, nie może kontrolować swojego nastroju ani innych objawów choroby.
• Depresja dzieci i młodzieży najczęściej ma pochodzenie psychogenne – to oznacza, że jej geneza tkwi w rzeczywistych, zewnętrznych problemach, których suma przekracza możliwości adaptacyjne młodego człowieka.

**Według danych Światowej Organizacji Zdrowia depresja jest czwartą najpoważniejszą chorobą na świecie i jedną z głównych przyczyn samobójstw.**

**GDZIE ZNAJDZIEMY NIEKTÓRE PRZYCZYNY ZABURZEŃ NASTROJU U DZIECI I MŁODZIEŻY?**

• ZABURZONE RELACJE RODZINNE – problemy finansowe, uzależnienia, przemoc; zapracowani, sfrustrowani i zestresowani rodzice; deficyt kontaktu i wspólnie spędzanego czasu, agresja, lekceważenie problemów dziecka.
• SZKOŁA – powodująca przeciążenie, nastawiona na porównywanie i ocenę (zwykle krytyczną); wzbudzającą nastawienie rywalizacyjne w miejsce współpracy i współdziałania; nadmiar zadań, wymagania nie uwzględniające możliwości i indywidualności uczniów; zbyt dużo zadań i brak wsparcia. Uczeń „stoi pod ścianą" – nie ma wyboru, bo jego potrzeby nie są brane pod uwagę.
• ZBYT MAŁO RUCHU – badania wskazują, że co czwarty nastolatek nie uprawia sportu, nie spaceruje, unika lekcji W-F. Dzieci jedzą, czytając, pisząc, patrząc w telefon lub komputer…
• ZBYT MAŁO CZASU WOLNEGO OD ZADAŃ, NAUKI I STRESU.
• NIEDOSTATECZNE LUB NIESATYSFAKCJONUJĄCE RELACJE RÓWIEŚNICZE – hejt, presja, brak przyjacielskich stosunków z drugim człowiekiem, lęk przed oceną i odrzuceniem.
• UPADEK AUTORYTETÓW, KATASTROFICZNA WIZJA PRZYSZŁOŚCI – media epatują wiadomościami o zagrożeniach, wokoło dużo agresji i wrogości rodzącej lęk, poczucie braku sensu i wiary w możliwość bezpiecznego życia.

**Każda nagła zmiana u nastolatka powinna zwrócić uwagę i niepokoić!**

**NA CO ZWRÓCIĆ SZCZEGÓLNĄ UWAGĘ?**

• Poczucie braku energii i uporczywe zmęczenie.
• Poczucie osłabienia intelektualnego, osłabienie kreatywności, koncentracji uwagi, problemy ze skupieniem się.
• Różne bóle ciała, których przyczyna nie jest jasna.

• Nietypowe dolegliwości ze strony serca.
• Obniżenie apetytu lub nadmierny apetyt.
• Wybuchy gniewu, drażliwość, nerwowość, której wcześniej nie było.
• Lęk, niepewność, problemy z podjęciem decyzji.
• Napadowe stany lęku, którym towarzyszą uderzenia gorąca, zlewne poty, zawroty głowy.
• Zaburzenia miesiączkowania.

**Im więcej obojętności, mniej dobrych relacji i bliskości, tym więcej w życiu depresji.**

**CO MOŻNA I CO WARTO ZROBIĆ?**

• Nastoletnia założycielka bloga „Porcelanowe Aniołki" poświęconego dzieciom i nastolatkom chorym na depresję podpowiada:

> „Wielu bliskich próbowało mi pomóc w chorobie, jednak nie zawsze wiedzieli, w jaki sposób mogą to zrobić. Niektóre ich słowa kierowane wtedy w moją stronę w dobrych intencjach sprawiały, że czułam się niezrozumiana i pogrążałam się w negatywnych myślach.
>
> Nie mów dziecku: „będzie dobrze", „inni mają gorzej", „po prostu się uśmiechnij", „to po prostu stres". Zamiast tego powiedz: „jestem przy Tobie", „kocham Cię", „nie rozumiem w pełni, co przeżywasz, ale nadal jesteś dla mnie ważny/a", „nie zostawię cię" i daj dziecku to poczuć".

• Jeżeli u Twojego dziecka została zdiagnozowana depresja, wiedz, że ono bardzo potrzebuje Twojego wsparcia, nawet jeżeli w tym momencie Cię odpycha.
• Okaż dziecku bezwarunkową miłość. Oczywiście, nie oznacza to zgody na wszystkie jego zachowania. Miłość bezwarunkowa jest miłością pełną troski i akceptacji, niezależnie od uczuć czy stanu zdrowia drugiej osoby.
• Nie obiecuj dziecku niczego, czego nie możesz spełnić. Mów tylko to, co jest szczere i pozostaje w zgodzie z Tobą.
• Oprócz tego warto samemu udać się na psychoterapię indywidualną lub skorzystać z terapii rodzinnej. Jest to niełatwe, ponieważ potrzeba wtedy odkryć swoje emocje i zrozumieć popełnione błędy, ale długofalowo daje to dobre efekty. Odnajdziecie spokój i będziecie lepiej potrafili pomóc swojemu dziecku.

**GDY JEST PROBLEM, SZUKAJ POMOCY.**

**Poradnia Zdrowia Psychicznego Powiatowy Szpital im. Władysława Biegańskiego**
Iława, ul. Andersa 3; tel. 89 644 97 56.
**Ośrodek Psychoedukacji, Profilaktyki Uzależnień i Pomocy Rodzinie**
Iława, ul. Chełmińska 1; tel. 89  649 92 00 /tylko dla mieszkańców Iławy/.
**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna przy Powiatowym Centrum Rozwoju i Edukacji**

Iława, ul. Kopernika 8a; tel. 89  649 24 35 lub 649 27 66.
**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie**
Iława, ul. Andersa 12; tel. 89  649 04 50.
Pierwszy kontakt może być z lekarzem rodzinnym, pedagogiem, nauczycielem.
Można zadzwonić i poradzić się,  co robić.
**Telefony Zaufania:**
116  111- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży.
800  100  100 – telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci.

**Im mniej obojętności, więcej  dobrych relacji i bliskości, tym mniej w życiu depresji.**

*Publikacja zlecona w ramach kampanii Urzędu Miasta w Iławie "Razem przeciw depresji".*

Źródło:
https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/64908-rozpacz-mlodych-i-najmlodszych-rodzicu-pamietaj-depresja-wzrasta-wsrod-obojetnosci-poradnik-czesc-2