

Depresja nie jest „gorszym dniem”, lenistwem ani przejawem braku wychowania. To poważne zaburzenie nastroju, które może dotknąć także dzieci w wieku szkolnym.

Czym jest depresja?

Depresja to choroba, która wpływa na sposób myślenia, odczuwania i funkcjonowania dziecka. Może objawiać się długotrwałym smutkiem, utratą radości z dotychczasowych aktywności, brakiem energii czy poczuciem beznadziejności. Objawy utrzymują się przez dłuższy czas (co najmniej kilka tygodni) i utrudniają codzienne życie.

Objawy, na które warto zwrócić uwagę

U dzieci depresja nie zawsze wygląda tak jak u dorosłych.

Często zamiast smutku pojawia się:

- rozdrażnienie, wybuchy złości
- wycofanie z relacji z rówieśnikami
- nagły spadek wyników w nauce
- trudności z koncentracją uwagi
- problemy ze snem
- brak apetytu lub objadanie się
- częste skargi na bóle brzucha, głowy
- niska samoocena
- mówienie o sobie w negatywny sposób

Szczególnie niepokojące są wypowiedzi dziecka sugerujące brak sensu życia lub chęć „zniknięcia”.

Co może być przyczyną?

Depresja ma zwykle wiele przyczyn. Mogą to być:

- trudne doświadczenia, np. rozwód rodziców, śmierć bliskiej osoby, przemoc rówieśnicza
- długotrwały stres szkolny
- problemy w relacjach
- czynniki biologiczne i genetyczne.

Ważne, by pamiętać, że to nie jest wina dziecka ani rodzica!

Jak możemy pomóc?

1. Rozmawiajmy i słuchajmy, bez oceniania i bagatelizowania („inni mają gorzej”)
2. Traktujmy emocje dziecka poważnie, nawet jeśli problem wydaje się dorosłym błahy
3. Obserwujmy zmiany w zachowaniu
4. Szukajmy wsparcia specjalisty

Pamiętajmy!

Depresja jest chorobą, którą trzeba leczyć. Najważniejsze, by dziecko nie zostało ze swoim cierpieniem samo. Uważność, rozmowa i szybka reakcja dorosłych mogą uratować zdrowie, a czasem nawet życie młodego człowieka.

