

Światowy Dzień Zdrowia

2017 Depresja - porozmawiajmy o niej.



Światowy Dzień Zdrowia- DEPRESJA

7 kwietnia obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia. Tegorocznym tematem przewodnim kampanii jest depresja.

Depresja dotyczy ludzi w różnym wieku, z różnych środowisk i mieszkających we wszystkich krajach. Jest przyczyną cierpień psychicznych i negatywnie wpływa na zdolność cierpiących na depresję osób do wykonywania nawet najprostszych codziennych czynności, a niekiedy prowadzi do zniszczenia relacji z rodziną i przyjaciółmi i niezdolności do pracy i nauki. W najgorszym przypadku depresja może być przyczyną samobójstwa.

DIAGNOZA	OBJAWY, KTÓRE MOŻNA ZAOBSERWOWAĆ W SZKOLE
Obniżony nastrój utrzymujący się przez większość dnia, w zasadzie niepodlegający wpływom wydarzeń zewnętrznych. Uczucie smutku, przygnębienia, rozpacz, znaczna skłonność do płaczu, poczucie beznadziejności, braku wyjścia z trudnej sytuacji.	Częste reagowanie płaczem rażąco nieadekwatne do sytuacji, dziecko jest wyraźnie smutne, ma charakterystyczny smutny wyraz twarzy. Dziecko opowiada o swoim smutku lub poczuciu rozpacz, beznadziejności. Depresja może też manifestować się zwiększeniem napięcia emocjonalnego, uczeń staje się drażliwy, mogą pojawić się zachowania agresywne. Takie maskowanie smutku zdenerwowaniem i agresją jeszcze bardziej utrudnia udzielenie uczniowi pomocy.
Brak reakcji emocjonalnej na wydarzenia i aktywności zwykle wywołujące takie reakcje. Poczucie zobojętnienia, niewrażliwości, braku uczuć,	Uczeń jest obojętny wobec sytuacji, które zwykle wywoływały jego radość i zadowolenie, np. sukcesy w szkole, atrakcje np. wycieczka, wspólne wyjście do kina. Obojętnie może reagować również na sytuacje zwykle wywołujące smutek.

niezdolność do przeżywania radości i smutku.	
Objawy somatyczne. Zaburzenie rytmu snu i czuwania. Wcześniejsze niż zwykle wstawanie. Zaburzenia łaknienia. Zwiększenie lub wręcz przeciwnie – zmniejszenie łaknienia. Brak odczuwania smaku i przyjemności z jedzenia. Zaburzenia dziennego rytmu aktywności. Objawy depresji nasilone są szczególnie rano.	Uczeń jest niewyspany, zmęczony, może przysypiać na lekcji. Uczeń nie przynosi do szkoły drugiego śniadania i pojawia się zauważalny spadek masy ciała. Uczeń spóźnia się do szkoły, na pierwszych lekcjach, jeśli jest, jego funkcjonowanie jest na tyle upośledzone, że nie bierze udziału w lekcji, nie notuje, nie śledzi toku zajęć. Może w miarę dobrze funkcjonować podczas późniejszych zajęć lub zajęć popołudniowych.
Zmniejszenie aktywności psychicznej i motorycznej. Zaburzenia koncentracji uwagi uniemożliwiające czytanie, a nawet prowadzenie rozmów. Spowolnienie tempa myślenia, spowolnienie tempa mówienia, poczucie zubożenia myślenia lub niesprawności intelektu. Zaburzenia pamięci, zwłaszcza związanej z przyswajaniem nowych wiadomości. Spowolnienie motoryki, poczucie ogromnego wysiłku, wręcz bólu podczas wykonywania nawet prostych czynności, takich jak ubieranie, przygotowanie posiłku czy czynności higieniczne.	Dziecko ma trudności w śledzeniu toku lekcji, nie nadąża za tokiem wypowiedzi nauczyciela, ma kłopoty z formułowaniem wypowiedzi ustnych, co powoduje znaczne obniżenie szkolnych osiągnięć ucznia lub wycofanie się z aktywności poznawczej. Uczeń ma również kłopoty w indywidualnej pracy w domu związanej z czytaniem lektur i podręczników oraz przygotowaniem prac domowych. Uczeń porusza się powoli, jest niezgrabny. Nie wywiązuje się ze swoich obowiązków, zanika wszelka spontaniczna aktywność, inicjatywa własna, nawet w kontaktach towarzyskich. Jego wygląd się zmienia, może mieć brudne włosy, przestaje dbać o swój ubiór. Uwaga! Niekiedy zamiast zmniejszenia aktywności, może pojawić się nadpobudliwość.

Zmiany w sposobie myślenia

Poza opisanymi powyżej objawami uczniowie chorzy na depresję w specyficzny sposób zaczynają postrzegać i interpretować siebie i otaczającą ich rzeczywistość.

Negatywny wizerunek siebie

Uczeń chory na depresję ma bardzo niską samoocenę, nie wierzy w swoje możliwości, jest przekonany, że nic nie umie, nie jest atrakcyjnym towarzyszem dla swoich kolegów, nie jest wart czyjejś uwagi, zainteresowania, opieki.

Negatywna ocena świata

Chorzy uczniowie również w czarnych barwach postrzegają otaczającą ich rzeczywistość, obawiają się świata, innych osób, miejsc, zdarzeń.

Negatywna wizja przyszłości

Ich smutek pogłębia dodatkowo poczucie, że nie czeka ich w życiu już nic dobrego, że to, co czeka ich w przyszłości, to przykrość i niepowodzenia.

Taki sposób postrzegania siebie i otaczającego świata pogarsza nie tylko samopoczucie chorych uczniów, lecz także obniża ich motywację do podejmowania jakichkolwiek działań.

Kiedy podejmować działania?

Nauczyciele często mają wątpliwości, czy obserwowane przez nich zmiany w zachowaniu ucznia rzeczywiście są symptomem rozwijających się trudności lub zaburzeń, czy też wynikają ze zmian rozwojowych i trudnego radzenia sobie ucznia ze zmianami towarzyszącymi okresowi dojrzewania. Uczniowie starszych klas szkoły podstawowej rzeczywiście często skarżą się na obniżenie nastroju, spadek zainteresowań, niechęć do podejmowania działań, poczucie bezsensu.

Podstawowym kryterium oceny, czy mamy do czynienia z symptomami rozwijających się zaburzeń, czy też są to typowe dla nastolatków wahania nastrojów jest to, na ile niepokojące nas zachowania są przyczyną cierpień młodego człowieka, czy wpływają one na obniżenie jakości jego życia, uniemożliwiają lub znacznie ograniczają jego normalne funkcjonowanie. Wszędzie tam, gdzie stwierdzimy, że tak jest, potrzebna jest dokładna specjalistyczna diagnoza sytuacji i ewentualnie profesjonalna pomoc.

Gdzie szukać informacji?

W poszczególnych miastach, powiatach, gminach powołane są często również inne, specjalnie instytucje dla osób doświadczających przemocy, w tym będących w depresji. Szczegółowe informacje na ich temat szkoły mogą znaleźć na stronach internetowych:

- **Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie**

www.porozumienie.niebieskalinia.pl

- **Fundacji Dzieci Niczyje**

www.fdn.pl

- **Ośrodek Rozwoju i Edukacji**

<https://www.ore.edu.pl/wydzialy/wychowania-i-profilaktyki/7460-%C5%9Bwiatowy-dzie%C5%84-zdrowia-2017-depresja-%E2%80%93-porozmawiajmy-o-niej>

- **Światowa Organizacja Zdrowia**

<http://www.who.un.org.pl/aktualnosci.php?news=186&wid=12&wai=&year=&back=%2Faktualnosci.php%3Fwid%3D12>