

Depresja dzieci i młodzież – alarmujące sygnały

Rozpoznawanie objawów depresji u dzieci i młodzieży jest niezwykle ważne, ponieważ wczesna interwencja może znacząco poprawić jakość życia młodych ludzi borykających się z tym problemem. Depresja nie jest chwilowym spadkiem nastroju, lecz poważnym zaburzeniem, które wymaga uwagi i odpowiedniej reakcji. Niniejsza lista objawów może być pomocna w identyfikacji uczniów, którzy mogą potrzebować wsparcia. **Pamiętaj, że w przypadku wystąpienia przynajmniej pięciu z poniższych objawów przez okres dwóch tygodni, w tym obniżonego nastroju lub utraty zainteresowań, warto zwrócić uwagę na możliwość depresji.** Warto jednak **uwzględnić także kontekst życiowy ucznia**, gdyż trudne sytuacje życiowe (rozpad związku rodziców, śmierć bliskiej osoby, zmiana miejsca zamieszkania itp.) mogą wywoływać podobne reakcje, które niekoniecznie oznaczają depresję.

Lista objawów mogących świadczyć o depresji u dzieci i młodzieży

Jeżeli pięć lub więcej z wymienionych objawów występuje przez co najmniej dwa tygodnie, powodując znaczną zmianę w funkcjonowaniu ucznia, może to wskazywać na depresję:

- **Pogorszenie koncentracji** – trudności w skupieniu się na zadaniach szkolnych, rozpraszanie się.
- **Niskie poczucie własnej wartości** – uczucie, że jest się gorszym od innych, brak wiary we własne możliwości.
- **Negatywna ocena własnych doświadczeń** – częste myślenie o porażkach i niepowodzeniach.
- **Rozpamiętywanie porażek** – ciągle wracanie myślami do przeszłych niepowodzeń.
- **Myśli samobójcze** – myśli o śmierci lub odebraniu sobie życia.
- **Brak sił** – odczuwanie ciągłego zmęczenia, brak energii do codziennych aktywności.
- **Próby samobójcze** – podejmowanie działań zmierzających do odebrania sobie życia.
- **Spowolnienie lub pobudzenie** – zauważalne zmiany w tempie ruchów i reakcji, od spowolnienia do nadmiernej aktywności.
- **Ograniczenie zainteresowań** – utrata zainteresowania wcześniej lubianymi aktywnościami.
- **Problemy ze snem i z apetytem** – trudności w zasypianiu, budzenie się w nocy, nadmierne jedzenie lub brak apetytu.
- **Samouszkodzenia** – celowe zadawanie sobie bólu fizycznego, np. cięcia.
- **Utrzymujący się smutek** – stałe uczucie smutku, przygnębienia.
- **Brak odczuwania przyjemności** – brak radości z rzeczy, które wcześniej sprawiały przyjemność.
- **Poczucie winy** – przesadne odczuwanie winy, obwinianie się za rzeczy, na które nie miało się wpływu.
- **Lęk** – uczucie niepokoju, napięcia, bez konkretnego powodu.
- **Drażliwość** – łatwe denerwowanie się, reagowanie złością na błahe sytuacje.

Prosimy o czujność i wrażliwość na potrzeby swoich uczniów. Nasza rola w ich życiu jest nieoceniona, a wsparcie, jakie możemy im zapewnić, może znacząco wpłynąć na ich zdrowie psychiczne i dalszy rozwój. **W przypadku zauważenia tych objawów, warto skonsultować się z psychologiem szkolnym lub specjalistą, aby zapewnić odpowiednią pomoc i wsparcie.**