



Depresja u dzieci i młodzieży

Kompendium wiedzy dla rodziców i nauczycieli

- Jakie są objawy depresji?
- Jakie czynniki prowadzą do wzrostu zachorowań?
- Jak mądrze wspierać dzieci i młodzież, gdy pojawią się problemy?

Depresja

Słowo to coraz częściej pojawia się w mediach. Znacznie więcej mówi się też obecnie o trudnej – w kontekście dzieci i młodzieży – sytuacji w polskiej psychiatrii. Ponieważ liczba zachorowań wzrasta, warto, aby rodzice i nauczyciele wiedzieli, na co zwracać uwagę, obserwując swoje dorastające dzieci, swoich uczniów, oraz jak reagować. Bardzo ważna jest współpraca nauczycieli z rodzicami: nie tylko przyczynia się do szybszej diagnozy, lecz także pozwala na skuteczniejsze działania.

Kondycja psychiczna młodych ludzi

Polskie nastolatki, niestety, coraz częściej nie radzą sobie z problemami, które przed nimi stoją. Statystyki są niepokojące – różne źródła podają, że 10–30% osób poniżej 18. roku życia zmagają się z problemami psychicznymi, które wymagają profesjonalnej pomocy. Zdaniem prof. Janusza Heitzmana, wiceprezesa Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, 30% młodych ludzi wymaga specjalistycznej opieki psychiatrycznej bądź psychologicznej. Najczęstsze problemy to zaburzenia lękowe, różnego rodzaju uzależnienia (w których dominują nie tyle uzależnienia od substancji psychoaktywnych, co wzrastające lawinowo uzależnienia behawioralne związane z nadużywaniem nowych technologii), a także samookaleczenia. Szacuje się, że depresja dotyka 2% dzieci i 8% nastolatków. Gwałtownie wzrasta liczba prób samobójczych i samobójstw dokonanych. Profesor Heitzman podaje, że polska młodzież jest na drugim miejscu w Europie pod względem samobójstw dokonanych. I, niestety,

jest to problem narastający. U dzieci i nastolatków na jedno samobójstwo dokonane przypada 20–100 prób samobójczych. Prof. Barbara Remberk, krajowa konsultantka ds. psychiatrii dzieci i młodzieży, twierdzi, że o większości prób samobójczych podejmowanych przez młodych ludzi nikt nie wie.

Sama pamiętam młodą osobę, do której rodziców dzwoniłam z informacją, że ich córka potrzebuje pilnie pomocy, ponieważ jest sama w domu i zamierza połączyć sporą ilość leków. Była to jej kolejna próba, dzień wcześniej już to robiła: przyjęła dużo leków, ale następnie sama sprowokowała wymioty. Tym razem powiadomiła o swoim zamiarze kolegę, a on poinformował mnie. Rodzice początkowo nie przyjmowali tego sygnału do wiadomości, twierdzili, że córka przebywa w domu z powodu przeziębienia i jest w dobrym nastroju. Dopiero po kilku minutach rozmowy i oświadczeniu, że informuję o sytuacji odpowiednie służby, zdecydowali się podjąć działania.



Jakie są objawy depresji u dzieci i młodzieży?

Zdaniem psychiatry dzieci i młodzieży Lidii Popek objawy depresji można obserwować już u małych dzieci, choć bywają one mylące – maluchy skarżą się na bóle brzucha, bóle głowy, ich depresja ukrywa się pod postacią objawów somatycznych. Opiekunów może niepokoić brak zainteresowania zabawą, rezygnacja z form spędzania czasu, które zwykle sprawiały radość. Ze względu na zamaskowanie depresji objawami płynącymi z ciała i kojarzącymi się z innymi problemami, do specjalisty psychologa czy psychiatry dzieci trafiają zwykle bardzo późno. U starszych dzieci depresja również objawia się w sposób „nietypowy”: te w wieku szkolnym stają się drażliwe, szybko się smucą, ich nastroj błyskawicznie się zmienia, a negatywne emocje pozostają w nich na długo. Płacz lub kłótnie mogą wywołać zwykłe prośby o posprzątanie pokoju czy zmianę ubrania. Rodzice są często zdezorientowani. Podobne zachowania można obserwować w szkole: drobna krytyczna uwaga, niepowodzenie w nauce wywołują silne reakcje emocjonalne.

Diagnoza jest szczególnie trudna, ponieważ część objawów depresji (wycofanie się z aktywności, utrata zainteresowań, problemy ze snem, brak motywacji do działania) to zachowania pojawiające się u większości nastolatków, wynikające ze specyfiki okresu dorastania.

Jak w takim razie rozpoznać depresję u swojego dziecka/ucznia i podjąć właściwe działania?

Rodzice i nauczyciele powinni opierać się na obserwacji: zmian w zachowaniu, w charakterze relacji z kolegami, w poziomie szkolnych osiągnięć, w natężeniu szkolnych aktywności. Jednak aby dostrzec „sygnały ostrzegawcze”, ważna jest znajomość dziecka/ucznia.



Jednym z pierwszych symptomów mogących świadczyć o pojawieniu się problemu jest zawsze zmiana dynamiki, wycofanie się z czynnego udziału w aktywnościach, które do tej pory przynosiły satysfakcję i sprawiały radość, rezygnacja z zajęć pozalekcyjnych itp. Ważne jest, by tego typu zmiany zostały potraktowane właśnie jako sygnał problemów, a nie jako powód do złości i ataku na dziecko.

Oznaką zwykle wcześniej zauważaną przez dorosłych jest pogorszenie się ocen. Osoby w depresji niemal zawsze skarżą się na spadek koncentracji uwagi, trudności w zapamiętywaniu. Dla młodych, ambitnych ludzi jest to często bardzo bolesna zmiana. Mimo wielu wysiłków, nie osiągają oni wyników na oczekiwanym poziomie, co dodatkowo wpływa na obniżenie nastroju. Gorsze oceny powinny być zawsze przesłanką do rozmowy z nastolatkiem o tym, co może być przyczyną tych trudności.

Zauważalne są też częste wahania nastroju i nieumiejętność radzenia sobie z emocjami. Dziecko może stać się obojętne na sytuacje, które do tej pory je fascynowały, sprawiały mu radość. Zmiany nastroju mogą wiązać się także z pojawieniem się zbyt silnych reakcji emocjonalnych w stosunku do sytuacji. Na drobne



niepowodzenia młody człowiek odpowiada płaczem, mogą pojawiać się wybuchy złości, agresja słowna czy nawet fizyczna. Nastolatek z depresją reaguje zniecierpliwieniem lub agresją na wszystko, co odbiega od rutyny i wymaga dodatkowego wysiłku.

Objawem, który często wywołuje niepokój oraz irytację zarówno rodziców, jak i nauczycieli, są powtarzające się spóźnienia lub nieobecności na pierwszych lekcjach. Osoby w depresji znacznie lepiej funkcjonują w drugiej części dnia, natomiast wczesne wstanie z łóżka przekracza ich możliwości. Charakterystyczne są także zaburzenia snu: bezsenność lub nadmierna senność, wczesne wybudzanie się około godziny 4.00 czy 5.00 nad ranem. Warto przy tym pamiętać, że w okresie adolescencji zmniejszone jest wydzielanie hormonu snu – melatoniny. Młodzież zwykle nie czuje się śpiąca do późnych godzin nocnych, co potem skutkuje zmęczeniem w pierwszej połowie dnia.

Wśród kryteriów diagnostycznych depresji znajdują się także: obniżenie samooceny, poczucie winy, czucie się bezwartościowym, postrzeganie przyszłych wydarzeń jedynie jako negatywnych. Osoby takie bardzo mocno przeżywają każde, nawet najdrobniejsze, niepowodzenie, na przykład ocena dobra zamiast bardzo dobrej jest traktowana w kategoriach porażki. Charakterystyczne jest niedostrzeganie swoich osiągnięć i wyolbrzymianie niepowodzeń. Ponadto sukcesy są przypisywane przyczynom zewnętrznym, na przykład: „Udało mi się, bo to było łatwe”, a porażki przyczynom wewnętrznym: „Jestem beznadziejna, nic

mi się nie udaje”. Taki sposób postrzegania rzeczywistości powoduje, że osoby depresyjne odbierają sobie szansę na pozytywne lub choćby bardziej realistyczne spojrzenie na rzeczywistość. W rozmowie nastolatek często obwinia się za niepowodzenia, a nawet problemy innych. Opisuje siebie jako nieudacznika, osobę przegraną, która straciła swoją szansę w życiu i którą już nic dobrego nie spotka. W takim momencie często pojawiają się myśli samobójcze lub samookaleczenia. Autoagresja – polegająca zwykle na nacinaniu skóry w niewidocznych dla innych miejscach, takich jak uda, brzuch i biodra – służy temu, by osoba cierpiąca zamiast dotkliwej pustki mogła coś poczuć albo by zastąpić ból psychiczny bólem fizycznym.

Długofalowe badania prowadzone w Polsce pokazują, że u młodych ludzi cierpiących na depresję mniejsze jest nasilenie objawów lęku i smutku na rzecz zachowań autodestrukcyjnych, szczególnie u dziewcząt. Częste są ucieczki z domu, wagarowanie, zachowania antyspołeczne, które do tej pory nie były związane z depresją.

Wymiana spostrzeżeń między rodzicami i nauczycielami pomaga szybciej postawić diagnozę. Uczniowie spędzają w szkole bardzo dużo czasu, więc nauczyciele niejednokrotnie dostrzegają więcej niż rodzice. Widzą ucznia w innym środowisku, w innej roli. Często mogą obserwować zachowania i sytuacje, do których nie mają dostępu rodzice. Dlatego jeśli zauważą niepokojące sygnały, powinni prowokować do otwartej i spokojnej rozmowy z rodzicami, aby zachęcić ich do skontaktowania się ze specjalistą.

Często zauważenie objawów jest trudne. Można powiedzieć, że depresja to choroba podstępna. Lucyna Kucińska, członkini Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego, mówi, że gdyby choroba ta od razu ścięła z nóg nastolatka, z pewnością rodzice reagowałiby natychmiast. Ale depresja nie uderza nagle, jednego dnia, ona funkcjonowanie nastolatków pogarsza małymi krokami przez wiele miesięcy. Zmiany w zachowaniu i aktywności dziecka są powolne. I dlatego dorośli – rodzice i nauczyciele – „przyzwyczajają się” do tego gorszego stanu dziecka.

Co jest powodem tak dużego wzrostu zachorowań nastolatków na depresję?

Przyczyn oraz hipotez jest wiele. Warto pamiętać, że liczba rozpoznań depresji wzrasta między innymi dlatego, że rośnie świadomość młodych ludzi i ich rodziców na temat zdrowia psychicznego. Ponadto kontakt z psychologiem, a nawet z psychiatrą przestaje być powodem do stygmatyzacji. Mam w swoim gabinecie wielu nastolatków, którzy trafiają na terapię na własną prośbę, to oni są inicjatorami kontaktu ze specjalistą. A ich rodzice na szczęście odpowiadają na zgłaszane przez dzieci potrzeby. Skuteczniej też działa pomoc psychologiczno-pedagogiczna w wielu szkołach, a uczniowie z większą swobodą z niej korzystają.



Ciekawą koncepcję przyczyn depresji młodych ludzi przedstawia psycholog i psychoterapeuta Wojciech Eichelberger.

Podaje on 10 przyczyn depresji u młodych ludzi:

1. Opresyjny i anachroniczny system szkolny.
2. Deficyt otwartego, szczerego i wolnego od presji kontaktu z przepracowanymi oraz przemęczonymi lub/i uzależnionymi od czegoś rodzicami.
3. Deficyt bezpośrednich, przyjacielskich, kooperacyjnych, wolnych od presji, współzawodnictwa, lansu i ryzyka hejtu kontaktów z rówieśnikami.
4. Deficyt ruchu w czasie pobytu w szkole w połączeniu z silnym stresem szkolnym i złą jakością powietrza w klasach. Czyli młody człowiek ma za mało okazji do odreagowania napięcia stresowego ruchem (zakaz biegania, a nawet szybkiego chodzenia na przerwach, zakaz wychodzenia z budynku). Za mało lekcji WF.
5. Deficyt energii życiowej spowodowany nadmiarem zadań i pracy, brakiem czasu wolnego, złym powietrzem, nieodpowiednią dietą, bezruchem w czasie wolnym, zbyt późnym chodzeniem spać itd.
6. Deficyt rekreacyjnego kontaktu z przyrodą.
7. Chciwość, hipokryzja, agresja i bezradność dorosłych. Deficyt autorytetów, światłych przywódców i pozytywnych wzorców osobowych. W sumie: utrata zaufania i wiary w dorosłych.
8. Rozczarowanie pieniądzem i konsumpcją jako źródłem sensu życia i jego treścią.
9. Kumulacja poczucia zagrożenia spowodowanego – zafałszowanym przez popularne media i część polityków – obrazem świata jako teatru terroru, morderstw, gwałtów, przemocy, perwersji, wojen i katastrof, plus realna groźba katastrofy klimatycznej.
10. Brak zachęcającego, optymistycznego wyobrażenia przyszłości i wzorca dorosłości.



Problemy okołoszkolne

Dr Jolanta Paruszkiewicz, ordynatorka oddziału psychiatrycznego dla dzieci i młodzieży, też upatruje przyczyn depresji w szkolnych oczekiwaniach, presji, konkurencji. Przy czym określenie „szkolne” rozumiane jest tu jako zogniskowane wokół szkoły i wszystkiego, co z nią związane – ocen, wymagań, oczekiwań rodziców, ambicji ucznia, obaw o reakcję rówieśników, rodziców.

Moi nastoletni pacjenci opowiadają, że w szkołach i w domach mniej więcej od początku klasy VII codziennie słyszą o EGZAMINIE! Są nim straszni, staje się on celem ich życia, a wyniki wyrocznią, dowodem ich „jakości” i przepustką do dobrej szkoły, czyli lepszego życia. Dzieci są przemęczone – 40-godzinny plan lekcji to tyle co etat dorosłej osoby, do tego dochodzą prace domowe, zajęcia dodatkowe, domowe obowiązki. Moi pacjenci opowiadają o ogromnym lęku, którego doświadczają, myśląc o egzaminie i porażce jako utracie szansy na sukces i szczęście w życiu. Obawiają się, że zawiodą rodziców, że zostaną przez nich odrzuceni, często czują się porównywani do starszego rodzeństwa lub kuzynów, którym się wszystko udaje. Obawiają się, że zawiodą nauczycieli i zostaną wyśmiani oraz odrzuceni przez rówieśników, jeśli coś im się nie uda. Są klasy, w których większość uczniów ma średnią ocen powyżej 4,75. Warto zdać sobie sprawę, jaki to wysiłek, jeśli trzeba być dobrym ZE WSZYSTKIEGO – to tak jakby w korporacji pracować jednocześnie w każdym dziale.

Rodzicu:

Zaakceptuj swoje dziecko takim, jakie jest. Nie oczekuj, że będzie dobre ze wszystkiego, w ogóle nie oczekuj, że będzie dobre. Niech wywiązuje się ze swoich obowiązków, niech poszukuje swojej pasji, bo to ona, a nie oceny, będzie twoją latroślą nakręcać do działania, stanie się motywacją do rozwoju. Pamiętaj, że aktualnie wyznacznikiem sukcesu w dorosłym życiu nie jest encyklopedyczna wiedza zdobywana w szkole, lecz umiejętności komunikacji, pracy w zespole i kreatywność. Ich nie buduje się podczas szkolnego „wyścigu szczurów”.

Nauczycielu:

Obserwuj swoich uczniów, reaguj na ich niepowodzenia. Zmianę w funkcjonowaniu w szkole postraktuj jako sygnał i powód do obserwacji ucznia i rozmowy z nim. Nie karz ucznia za niepowodzenia, spóźnienia i nieobecności związane z chorobą. Pokazuj, jak ważna jest wiedza i umiejętności, a nie oceny. Dawaj młodym ludziom szansę na poprawę w przypadku niepowodzenia. Wspieraj ich, doceniaj postęp, motywuj.

Zbyt mało uwagi i czasu dorosłych

Rodzice nie rozmawiają ze swoimi dziećmi. Zabiegają, często ograniczają kontakt z nimi do pytania: „Jak w szkole?”. To pytanie pada w każdym domu i zdaniem moich nastoletnich pacjentów jest najbardziej zamykającym początkiem rozmowy, jaki znają. Jest też dla nich dowodem na to, że rodziców nie interesują dzieci, ich poglądy, opinie, emocje, ale szkolne oceny.

Przeciętnie rodzic spędza z dzieckiem 6 godzin tygodniu, a ze swoim smartfonem 6 godzin dziennie. Nie ma okazji do rozmowy, do wsparcia. Lucyna Kicińska z Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego mówi, że dużo młodych ludzi, z którymi rozmawiała, nie chce opowiadać rodzicom o swoich problemach dlatego, że dorośli nigdy wprost nie powiedzieli, że dzieci mogą do nich przyjść, jeśli będzie się działo coś złego. Poza tym dzieci oczekują, że rodzic COŚ WRESZCIE ZA-UWAŻY i zareaguje. Mamy zatem dziecko, które bardzo chce, żeby rodzic zareagował, a z drugiej strony jest rodzic, który bardzo wierzy w to, że w razie potrzeby jego pociecha przyjdzie do niego.

Rodzicu:

Jeśli tłumaczysz się brakiem czasu, zastanów się, jak długo mówisz do dziecka o jego obowiązkach – wyrzuceniu śmieci, rozpakowaniu zmywarki, odrobieniu lekcji – i tyle samo czasu poświęć na powiedzenie, że jest ono ważne, że je kochasz, na zapytanie o to, co u niego słychać, co czyta, ogląda w telefonie, z kim rozmawia na czacie. Pomówcie o tym, co dobre, a jest większa szansa, że dziecko przyjdzie porozmawiać o tym, co złe, że zwierzy ci się ze swoich problemów.

Nauczycielu:

Bardzo często to ty jesteś jedynym dorosłym, z którym uczeń może porozmawiać. Jeśli masz taką możliwość, dyskutuj ze swoimi uczniami na lekcjach, pytaj ich o opinię, o plany. Wiem, że w szkole to trudne, ale jeśli widzisz, że twój uczeń jest smutny, zdenerwowany, opuszcza lekcje, postaraj się zapytać o jego samopoczucie, o to, co słychać, co się z nim dzieje. Opowiedz, co zauważyłeś i co cię niepokoi. Zaproponuj pomoc, rozmowę. Nawet jeśli z niej nie skorzysta, będzie to dla niego istotny sygnał, że jest dla kogoś ważny, że ktoś zwraca na niego uwagę, troszczy się o jego samopoczucie.



Stale funkcjonowanie w przestrzeni społecznej

Dorastanie to okres, w którym najważniejszą rolę w życiu młodego człowieka odgrywają rówieśnicy. Ich akceptacja i wsparcie oraz poczucie przynależności do grupy stają się najważniejszymi celami nastolatków. Jak nigdy przedtem, młodzi ludzie dzięki komunikatorom w smartfonach mają dostęp do swoich kolegów i koleżanek 24 godziny na dobę. Będąc w domach, rozmawiają z grupą znajomych, razem z nimi oglądają filmy i je komentują, przesyłają sobie zdjęcia... Ma to swoje dobre i złe strony – gafa, wpadka, plotka też obiega całą grupę bardzo szybko. Za pomocą filmiku porażkę, której świadkiem były 2–3 osoby, widzi „cała szkoła”. To wywołuje poczucie ogromnej presji. Naturalne dla młodzieży złudzenie, że jest zawsze obserwowana i oceniana, staje się rzeczywistością.

Pamiętam nastolatkę, którą przyprowadzili do mojego gabinetu zaniepokojeni rodzice. Dziewczynka, uczennica klasy VI, odmówiła pójścia do szkoły, przekonana, że WSZYSCY będą mówić o jej nieudanej rozmowie z kolegą z klasy i komentować tę sprawę. Po omówieniu tej sytuacji doszliśmy do wniosku, że ci spodziewani WSZYSCY to około 10 osób z klasy VI, które po weekendzie najprawdopodobniej zapomną i zajmą się innymi sprawami. Na szczęście tak się stało i moja pacjentka wróciła do szkoły. Pomyślnie się też zakończyło, bo nikt niczego nie nagrał, nie sfotografował ani nie powstały memy będące źródłem okrutnych komentarzy. Uwagi w social mediach stają się silną bronią mogącą głęboko zranić młodego człowieka. Pokazywane na profilach zdjęcia budzą poczucie, że inni ZAWSZE wyglądają pięknie, wiodą TYLKO ciekawe życie i odnoszą niekończące się sukcesy.

Współczesne nastolatki mają setki znajomych w wielu zakątkach świata, ale nie potrafią budować i utrzymywać trwałych relacji, dlatego, mimo że za pośrednictwem smartfona znajdują się stale w towarzystwie, to często są bardzo osamotnione. Relacje online są płytkie, nie dają wsparcia ani poczucia bezpieczeństwa.

Rodzicu:

Pomagaj dziecku od najmłodszych lat budować trwałe relacje, pokazuj, że relacja to coś, nad czym trzeba pracować, co wymaga przeprosin, przyznania się do błędu, zainteresowania się drugą osobą.

Ucz je autentyczności w kontaktach. Rozmawiaj z nim o zachowaniu w sieci, o radzeniu sobie z hejtem wobec niego samego i wobec innych. Reaguj, gdy dziecko dzieli się swoim smutkiem czy niepokojem w związku z jakimś komentarzem. Jeśli jest taka potrzeba, używaj prawa do ochrony dziecka.

Nauczycielu:

Rozmawiaj z uczniami o bezpieczeństwie w sieci, o ich odpowiedzialności za to, co piszą i wrzucają do Internetu. Rozmawiaj o cyberprzemocy i hejcie. Jeśli otrzymujesz sygnały od uczniów, że coś niepokojącego dzieje się na przykład na grupie klasowej czy w innej przestrzeni Internetu – reaguj.

Brak ruchu

Dostęp do Internetu paradoksalnie otworzył dzieciaki na świat, ale zamknął je w domach. Młodzi ludzie zmęczeni po szkolnych zajęciach pełnych stresu, hałasu, napięcia wracają do domu i zamykają się w swoich pokojach. Odczuwane przez nich zmęczenie jest tak silne, że padają na łóżka i zalegają przed ekranami. Nie wychodzą na podwórko, gdyż nie ma na nim nikogo. Nie biegają po wolnej przestrzeni, bo albo jej nie ma wśród zamkniętych osiedli, albo zdaniem dorosłych jest niebezpiecznie. Bez ruchu odcinają się od naturalnego źródła dopaminy – hormonu, który daje poczucie szczęścia i motywację do działania.

Rodzicu:

Aby dbać o dobrą relację z dzieckiem, namawiaj je na wspólną aktywność – spacer wieczorem, rowery, basen, wycieczki. Szukaj tego, co jest dla niego atrakcyjne – może kręgle, trampoliny, ścianka wspinaczkowa. Ruch przyda się również dorosłym i będzie dobrą okazją do pobycia z dzieckiem, odskocznią od tematu obowiązków i ocen.

Nauczycielu:

Nawet jeśli nie uczysz wychowania fizycznego, możesz zachęcać uczniów do aktywności, opowiadać o swoich pasjach, proponować aktywne formy spędzania czasu.

Nadmiar zajęć

Duża ilość zajęć dodatkowych – język angielski, chiński, japoński, tenis, judo, balet i pianino – to codzienna rzeczywistość wielu uczniów, i to od najmłodszych lat. Dla wielu rodziców dzieci są projektem, który trzeba zrealizować. Inwestycją. Często ich potrzeby stają się nieważne, choć wszystko dzieje się w imię dobra dziecka i jego przyszłości. Nie ma czasu na nudę, nie ma czasu na pogapienie się na biedronkę, ponieważ trzeba biec na zajęcia z medytacji, nie ma czasu na zabawę, bo idziemy na trening umiejętności społecznych. Dzieci, z którymi rozmawiam, często same przejmują rolę dyscyplinujących je osób. W ich głowach jest mnóstwo „muszę” i „powinienem”, a tak mało „chcę”. Zapytani o to, co zrobiliby najchętniej po powrocie do domu, zwykle odpowiadają: NIC! Chciałbym leżeć i nic nie robić”. Posiłki spożywają często w pośpiechu i w samotności. Bez poczucia wspólnoty, jakie daje zasiadanie razem przy stole.

Rodzicu:

Spójrz na plany dnia i tygodnia dziecka. Porozmawiaj z nim o tym, co lubi, a czego nie. Pogadajcie o tym, które przedmioty są dla niego ważne, a które nie. O ocenach szkolnych i twoich rodzicielskich oczekiwaniach. Często okazuje się, że czerwony pasek na świadectwie jest tak naprawdę ambicją i pragnieniem jedynie rodziców, nie ucznia. Może warto odpuścić którąś klasówkę, a w zamian spędzić czas razem. Pielęgnować zwyczaj siadania przynajmniej raz dziennie wspólnie do stołu.

Nauczycielu:

Jeśli możesz, rozmawiaj z uczniami i ich rodzicami (na zebraniu) o odpoczynku, o planowaniu czasu wolnego, o odpuszczaniu.

Trudne relacje z dorosłymi

Wśród przyczyn depresji u nastolatków podawanych przez Wojciecha Eichelbergera jest chciwość, hipokryzja, agresja i bezradność dorosłych. Deficyt autorytetów, światłych przywódców i pozytywnych wzorców osobowych. W sumie: utrata zaufania i wiary w dorosłych. Rozczarowanie pieniądzem i konsumpcją jako źródłem sensu życia i jego treścią. To bardzo mocna ocena świata dorosłych. Czy prawdziwa? Każdy musi

ocenić sam. Nie można generalizować – znam wielu wspaniałych współczesnych rodziców. Znam takich, którzy bardzo się starają, choć popełniają błędy, i wielu takich, którzy są zagubieni w swojej roli.

Rodzicu:

Jeśli czujesz się jednym z tych pogubionych, czasem jedyne, co można zrobić, to rozmowa ze swoim dzieckiem właśnie o tym. Albo przeproszenie, przyznanie się do błędu. Prośba o kolejną szansę na naprawienie relacji. To dla dzieci ogromna życiowa lekcja, że nawet w tak ważnym temacie można przyznać się do błędu i pracować nad poprawą. Młodzi ludzie żyją teraz w świecie, w którym się niczego nie naprawia, ale wyrzuca lub zmienia: przedmioty, znajomych, partnerów... Tylko relacji z dziećmi „wyrzucić” nie można.

Nauczycielu:

Staraj się być w kontakcie ze swoimi uczniami, rozmawiać z nimi, poznać ich. Oni naprawdę potrzebują dobrych relacji z dorosłymi i mądrych drogowskazów.



Negatywna wizja świata w mediach

Media zawsze goniły za sensacją, a złe wiadomości przyciągały więcej uwagi niż te dobre. Jednak nigdy do tej pory dostęp do wiadomości nie był tak powszechny i częsty. Ludzie oglądali programy informacyjne i czytali dzienniki. Jednak zawsze był to kontakt intencjonalny. Teraz nie trzeba chcieć zdobywać informacji, sprawdzać, co się dzieje, ponieważ pojawiają się one same na ekranie komputerów i smartfonów. Powielone wielokrotnie i opatrzone komentarzami. Wpisami, w których każdy może pretendować do roli eksperta. Jeśli ktoś zaczyna interesować się jakimś zagadnieniem, otrzymuje coraz więcej i więcej wiadomości związanych z tematem. W związku z tym ma poczucie, że problem narasta. Obojętne, czy chodzi o wojnę w Syrii, katastrofę klimatyczną, pandemię wirusa... Nastoletni pacjenci przychodzą do mojego gabinetu i opowiadają o swoich lękach, napadach paniki po przeczytaniu informacji, porażeni swoją empatią wobec ofiar. Pojawiają się już takie kategorie diagnostyczne jak depresja klimatyczna.

Rodzicu, nauczycielu:

Bądźcie z dziećmi, rozmawiajcie, komentujcie, uświadamiajcie różne mechanizmy medialne. Jeśli trzeba, po prostu wspierajcie lub pokazujcie sensowne sposoby pomocy.

Negatywna wizja przyszłości

Wielu młodych ludzi cechuje brak zachęcającego, optymistycznego wyobrażenia przyszłości i wzorca dorosłości. Mam nastoletnich pacjentów, którzy nie potrafią wyobrazić sobie siebie w życiu dorosłym. Boją się sięgnąć dalej niż dwa, trzy lata w przód. A często widzą tam swoją porażkę, zrealizowanie najczarniejszych wizji rodziców, którymi są straszeni. Świat każe im osiągnąć SUKCES, bo tylko wtedy będą się liczyć. Inne „wersje” szczęścia nie wchodzi w grę. Jeśli ktoś ma wizję siebie jako pani domu czy „tylko” mamy, budzi niepokój. Nie wystarczy być, trzeba być KIMŚ. A młodzi ludzie nie wierzą w siebie i w swoje możliwości. Czasem też rodzice mają gotowy pomysł na dorosłe życie swoich dzieci: na przejęcie czekają dobrze prosperujące firmy, gabinety lekarskie, kancelarie prawne. Sukces rodziców ma determinować drogę życiową dzieci. A młodzi często nie mają odwagi się przeciwko temu zbuntować. Coraz częściej spotykam

nastolatków obawiających się wejścia w dorosłość, unikających jej oraz związanych z nią odpowiedzialnością i samodzielnością. Wiek osiągnięcia dorosłości i samodzielności wciąż się przesuwają. Jest coraz więcej osób po 30. roku życia, które nie zamierzają wyprowadzić się z domu rodziców.

Rodzicu, nauczycielu:

Starajcie się akceptować dzieci takimi, jakie są, z ich wadami i zaletami, z ich wizją siebie. Naprawdę znam wielu szczęśliwych ludzi wykonujących zawody, które na ogół nie kojarzą się z sukcesem... Sukces finansowy, kariera nie są gwarancją szczęścia. Może nią być stabilna samoocena, fascynacja młodego człowieka tym, co robi, praca, która pobudza do rozwoju (a trzeba się rozwijać stale w każdym zawodzie). Ważne, by dzieciaki uczyły się robić dobrze to, co robią, i szukały zajęć, które przynoszą im satysfakcję oraz pozwalają realizować ich potencjał. Pokazujcie nastolatkom, że w tym okresie rozwoju nie muszą wiedzieć, kim chcą zostać i jakie studia skończyć, że mało jest w życiu decyzji, których nie da się zmienić. Przecież można zmienić wybrany profil klasy, kierunek studiów, pracę, zawód. Zwłaszcza że prognozy dotyczące rynku pracy wskazują, że za kilka, kilkanaście lat normą będzie kilkukrotne w ciągu życia przekwalifikowanie. Uczmy więc elastyczności, szukania siebie w świecie.

Brak umiejętności radzenia sobie z niepowodzeniami i trudnościami

Do powodów przedstawionych powyżej dołączyłabym jeszcze zmiany związane ze stylem opieki nad dziećmi. W ostatnich latach potrzeby dzieci, zwłaszcza małych, stały się bardzo ważne dla dorosłych. Wielu rodziców, chcąc idealnie spełnić się w tej roli, czasem otacza swe pociechy nadmierną opieką. Niektórzy używają określenia: helikopterowi rodzice. To ci, którzy krążą stale nad swoimi dziećmi, usuwając z ich drogi wszelkie przeszkody. Działając w dobrej wierze, rodzice zapominają, że ich dzieci do rozwoju potrzebują wyzwań odpowiednich do swoich możliwości, radzenia sobie z frustracją i porażkami. Na konsultacje przychodzi do mnie wielu rodziców z pytaniem, jak oni mają rozwiązać konflikty ich dzieci z koleżankami czy kolegami. Efekt jest taki, że dzieci



nie mają umiejętności radzenia sobie z niepowodzeniami, nie radzą sobie z konfliktami, niespełnieniem. A to pociąga za sobą załamanie, spadek samooceny, w efekcie depresję.

Rodzicu:

Pozwól dziecku doświadczać trudnych sytuacji, rozwiązywać samodzielnie problemy. Bądź obok, gotowy przytulić, pocieszyć, towarzyszyć w poszukiwaniu rozwiązania.

Nauczycielu:

Pokazuj uczniom, jak mogą sobie radzić ze szkolnymi problemami, z konfliktami z koleżankami i kolegami, jeśli to możliwe na bieżąco staraj się medlować konflikty w klasie.

Brak umiejętności radzenia sobie z uwagami i krytyką

Pokolenie rodziców karcone za wiele rzeczy i krytykowane na każdym kroku wie, że ważne są pochwały. Jednak teraz dzieci chwalone są za wszystko, a każda pełna informacja zwrotna (zawierająca pozytywne i negatywne informacje) jest traktowana jako atak na ich samoocenę. W efekcie dzieci czasem nie radzą sobie nie tylko

z krytyką, ale także z informacją, że nie są najlepsze, że nie otrzymały oceny celującej, a nawet i bardzo dobrej, że ktoś kwestionuje ich talent, że trzeba jeszcze nad czymś popracować, by osiągnąć odpowiedni poziom.

Rodzicu, nauczycielu:

Uczcie dzieci rzetelnej pracy, tego, że sukces to 2% talentu i 98% ciężkiej pracy. Pomagajcie im w adekwatnym ocenianiu wyników ich pracy. Pytajcie, czy one same są zadowolone z tego, co zrobiły, przyjmując jednocześnie ich perspektywę, jeśli taki poziom pracy czy taka ocena z danego przedmiotu są dla dziecka wystarczające.

Jak pomóc, gdy pojawiają się problemy?

Aby skutecznie działać w sytuacji problemów emocjonalnych dziecka, potrzeba zbudować dobrą relację. Ważna jest podstawowa wiedza na temat sygnałów mogących świadczyć o problemach oraz gotowość do szczerej rozmowy z dzieckiem/ucznem o swoich obawach. Najprostszą metodą na budowanie dobrej relacji z nastolatkami (powtarzaną przez moich młodych pacjentów) jest traktowanie ich tak, jak sami dorośli chcieliby być przez nich traktowani. Ważne są szacunek, respektowanie wspólnie ustalonych zasad, unikanie zbędnej krytyki, poniżania, snucia bezpodstawnych negatywnych przepowiedni typu: „Nic z ciebie dobre-

go nie wyrośnie”. Młodzi ludzie potrzebują poświęcenia im choćby chwili uwagi. Zamiast krytyki i ciągłego motywowania w rodzaju: „Weź się w garść, zacznij się uczyć”, potrzebują zainteresowania, czasem troski, pytań: „Co się dzieje? Jak mogę pomóc?”. Problemy nastolatków w postaci słabych ocen, wagarów, konfliktów w grupie rówieśniczej powinny być zawsze traktowane jako sygnał większych, osobistych trudności, a nie jako kłopot rodzica, który musi go jak najszybciej rozwiązać, nakłaniając dziecko do nauki, karząc je za wagary.

Jak rozmawiać z dzieckiem o depresji? Jak najprościej.

- Jako dorośli nie bójmy się przyznać przed dziećmi do tego, że nam też bywa ciężko i smutno. Dziecko przestanie czuć się inne, wyobcowane, przestanie mieć wrażenie, że jest kłopotem dla rodzica. Poczuje, że istnieje szansa na zrozumienie.
- Jeśli zauważysz niepokojącą zmianę w zachowaniu dziecka/ucznia, porozmawiaj z nim o swoich obserwacjach.
- Ważne jest, by planując taką rozmowę, zadbać o czas. Nie może ona odbyć się w pośpiechu.
- Jeśli usłyszysz o problemach dziecka/ucznia, okaż zrozumienie. Nie próbuj ich lekceważyć ani nie motywuj do szybkiego „wzięcia się w garść”.



- Ponieważ depresji bardzo często towarzyszą myśli samobójcze, może się zdarzyć, że podczas takiej rozmowy dziecko przyzna, że „chce się zabić” lub że się okalecza.
- Weź głęboki oddech i spróbuj zachować spokój. Nie próbuj lekceważyć tych słów. Nie bój się pytać i rozmawiać. Sama rozmowa jest bardzo pomocna i NIE ZWIĘKSZA ryzyka dokonania samobójstwa, wręcz przeciwnie.
- Zapytaj, dlaczego dziecko chce się zabić, jakie problemy miałyby to rozwiązać. Zapytaj, czy ma jakiś plan samobójstwa i dostęp do środków, które mają temu służyć. Jeśli tak jest, młodemu człowiekowi koniecznie trzeba zapewnić szybką opiekę specjalistów – psychoterapeuty i psychiatry.
- Rodzicom nierzadko bardzo trudno pogodzić się z chorobą dziecka i często zaprzeczają takim informacjom. Ważne, aby znaleźli oni wtedy kogoś, z kim będą mogli spokojnie porozmawiać, wyjaśnić swoje wątpliwości, podzielić się emocjami. Będzie ich dużo.

Co, jeśli u dziecka/ucznia zostanie zdiagnozowana depresja? Znaczenie współpracy szkoły z rodzicami

Niestety, diagnoza to dopiero początek pracy nad powrotem do zdrowia. Najskuteczniejszym sposobem postępowania jest łączenie farmakoterapii i psychoterapii. O włączeniu leków, ich odstawieniu czy zmniejszeniu dawki powinien każdorazowo decydować lekarz.

Jeśli nastolatek rozpoczyna psychoterapię, najprawdopodobniej będzie spotykał się na sesjach raz w tygodniu. Może się okazać, że termin sesji pokrywa się z planem zajęć w szkole. Ważna jest wyrozumiałość ze strony nauczycieli. Zwłaszcza na początku terapii spotkania ze specjalistą są priorytetowe. Dzięki nim funkcjonowanie ucznia, także w szkole, może się poprawić.

U uczniów cierpiących na depresję dość powszechne jest spóźnianie się na pierwsze lekcje w szkole – w tym wypadku też potrzebna jest wyrozumiałość nauczycieli i na przykład pomoc w zaliczeniu omijanych sprawdzianów. Sytuacja często jest naprawdę wyjątkowa i niełatwa.



Jeśli uczestniczenie ucznia w zajęciach staje się dla niego bardzo trudne, to warto pamiętać o dwóch rozwiązaniach. Pierwsze to zindywidualizowana ścieżka nauczania – wtedy, gdy uczeń nie radzi sobie z kilkoma przedmiotami, potrzebuje dopasowania tempa ich nauki do własnych możliwości, ale jest w stanie uczęszczać na inne zajęcia. Drugie to nauczanie indywidualne, przeznaczone dla uczniów, którzy ze względu na stan zdrowia, także zdrowia psychicznego (na przykład z powodu nasilonych lęków), nie są w stanie uczęszczać do szkoły. W takim przypadku wszystkie przedmioty są realizowane na indywidualnych lekcjach w domu ucznia. Aby skorzystać z tych form pomocy, potrzebny jest kontakt z poradnią psychologiczno-pedagogiczną, z którą dana szkoła współpracuje, oraz zaświadczenie od lekarza specjalisty. W przypadku zindywidualizowanej ścieżki potrzebna jest opinia, w przypadku nauczania indywidualnego – orzeczenie.

Ważne jest, aby nawet podczas przedłużającej się nieobecności uczeń lub jego rodzice utrzymywali kontakt ze szkołą. Dzięki temu nauczyciele będą znali sytuację ucznia i będą mogli odpowiednio reagować.



Czasem potrzeba ustalić kilka zasad pomagających uczniowi w powrocie do szkoły:

- Jeśli uczeń przychodzi do szkoły po nieobecności, nie jest tego dnia pytany ani nie ma sprawdzanych prac domowych.
- Nauczyciele nie komentują jego pojawienia się w szkole ani jego nieobecności na forum klasy.
- Jeśli chcą z nim porozmawiać, warto, by rozmowa odbyła się indywidualnie, w dyskretnym miejscu.
- Nauczyciele z pewnym wyprzedzeniem ustalają z uczniem termin i zakres sprawdzania jego wiedzy.

- Podczas przedłużającej się nieobecności uczeń może wykonywać w domu prace, które podlegają ocenie, na przykład dłuższe prace pisemne.

Depresja to bardzo trudne zaburzenia, mogące prowadzić do samobójczej śmierci pacjenta. Z tego względu nie wolno lekceważyć objawów choroby, a młody człowiek musi bezwzględnie uzyskać specjalistyczną pomoc. Podczas leczenia i terapii niezbędna jest ścisła współpraca rodziców z nauczycielami, bowiem w tych dwóch środowiskach funkcjonuje i przechodzi swoją terapię uczeń/dziecko.



Anna Tulczyńska

Psycholog, certyfikowana psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, socjoterapeutka. Członkini Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej. Ukończyła studia na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego (specjalizacja z psychologii wychowawczej i psychoterapii). Zajmuje się terapią indywidualną dzieci i młodzieży. Prowadzi szkolenia dla rodziców i rad pedagogicznych różnorodnych placówek oświatowych. Od 20 lat związana z jednym z warszawskich liceów, gdzie zajmuje się opieką psychologiczną nad uczniami. Jest też koordynatorką i autorką programu szkolnego tutoring.