

Bardzo ważne jest wsparcie rodziny:

- dziecko, nastolatek nie symuluje, jest naprawdę chory
- może nie być w stanie wykonywać części swoich obowiązków
- nie należy go za to krytykować, a przeciwnie wspomóc
- cel leczenia to ustąpienie choroby i powrót dziecka, nastolatka do poprzedniego funkcjonowania.

Jeżeli twoje dziecko ma podobne problemy – skonsultuj się z lekarzem.

Twoje dziecko może mieć depresję

Gdzie szukać pomocy?

Szczegółowe informacje na temat możliwości leczenia depresji znajdziecie Państwo na stronie internetowej powiatu polkowickiego pod adresem

www.powiatpolkowicki.pl

w zakładce
„Ochrona zdrowia psychicznego”

**POWIAT NASZ POWIAT
POLKOWICKI**

Starostwo Powiatowe w Polkowicach
ul. św. Sebastiana 1, 59-100 Polkowice
tel. 76 746 15 00, fax 76 746 15 01
e-mail: sekretariat@powiatpolkowicki.pl
www.powiatpolkowicki.pl

Wydawnictwo sfinansowano z budżetu
Powiatu Polkowickiego
w ramach realizacji Narodowego Programu
Ochrony Zdrowia Psychicznego

**POWIAT NASZ
POWIAT
POLKOWICKI**

DEPRESJA u dzieci i młodzieży



Promocja Zdrowia Psychicznego

Polkowice, 1 października 2014 r.

Co to jest depresja?

Depresja jest przyczyną cierpienia.

To wyniszczająca choroba, która co roku dotyka milionów ludzi. Powoduje emocjonalny ból, komplikuje życie rodzinne, szkolne i zawodowe, zwiększa podatność na inne choroby, czasem kończy się samobójczą śmiercią. Najbardziej bolesne jest dla chorego poczucie bezradności i bezsilności, brak wiary w poprawę i poradzenie sobie z tymi uczuciami.

Coraz więcej dzieci i nastolatków popada w depresję

Na rozwój depresji u dzieci i młodzieży mogą mieć wpływ:

- doświadczenie straty bliskiej osoby,
- zaburzenia w uczeniu się i zachowaniu,
- przemoc w rodzinie,
- brak zainteresowania bliskich, wrogość i emocjonalne odrzucenie,
- nadmierne kontrolowanie przez rodziców,
- obarczanie zbyt dużą, przerastającą możliwości dziecka odpowiedzialnością,
- przewlekła choroba w rodzinie,
- nadużywanie alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych.

Co powinno wzbudzić niepokój rodzica?

- smutek dziecka, przygnębienie, niemożność odczuwania radości „nic nie cieszy”,
- rezygnacja z dotychczasowych zainteresowań,
- apatia, spowolnienie, niechęć do działania,
- problemy ze snem,
- wyraźny spadek lub przyrost wagi,
- uczucie ciągłego zmęczenia, brak energii,
- trudności w realizacji wymagań szkolnych,
- poczucie beznadziejności, niska samoocena,
- lęk, uczucie wewnętrznego napięcia, drażliwość, wybuchy złości,
- wycofywanie się z aktywności lub zachowania mające na celu zwrócenie na siebie uwagi,
- dolegliwości bólowe (bóle głowy, brzucha, bóle w klatce piersiowej, nerwobóle) pomimo braku bezpośredniej przyczyny,
- wypowiedzi na temat śmierci, bezsensu życia, braku nadziei i planów na przyszłość,
- sięganie po alkohol, narkotyki.

Depresję można leczyć przy zastosowaniu:

- farmakoterapii – leki łagodzą objawy, odbudowują osobowość, wyrównują nastrój, podnoszą aktywność,
- psychoterapii indywidualnej, grupowej lub rodzinnej, prowadzonej przez psychologa, psychiatrę, psychoterapeutę – leczenie polega przede wszystkim na zmianie negatywnych przekonań i wzorców myślenia.

Dlaczego depresję należy leczyć:

- depresja jest ogromnym obciążeniem dla chorego,
- znacznie ogranicza jego zdolność do pracy i nauki,
- negatywnie wpływa na przebieg innych schorzeń,
- istnieje realne ryzyko popełnienia przez osobę chorą samobójstwa.