Depresja dotyka coraz młodszych

Co druga osoba po 50 roku życia choruje na depresję. 40-60 % prób samobójczych jest dokonywanych z przyczyn psychicznych i emocjonalnych, 15 % z nich ze skutkiem tragicznym. Wśród osób, które dotyka choroba duszy są coraz młodsi. O tym, jak rozpoznać symptomy depresji, jak na nią reagować i jak przeciwdziałać, była mowa podczas konferencji, która pod tytułem „Depresja – porozmawiajmy o niej” odbyła się w Starostwie Powiatowym w Olsztynie.

W spotkaniu wzięło udział blisko 90 osób, wśród nich nauczyciele, wychowawcy, pedagodzy szkolni, pracownicy ośrodków pomocy społecznej, rodzice zastępczy i przedstawiciele organizacji pozarządowych. Frekwencji trudno się dziwić, bo temat depresji jest bardzo aktualny i ważny. – Bardzo się cieszę, że udało się nam zorganizować tę konferencję. Depresja to choroba, która dotyka ludzi z różnych środowisk i w różnym wieku. To zatrważa, a jednocześnie obliguje nas, dorosłych, do przeciwdziałania problemowi oraz do pomocy dzieciom i młodzieży. Mam nadzieję, że z dzisiejszej konferencji wyjdziemy z wiedzą, jak przeciwdziałać depresji, jak ją rozpoznać u naszych podopiecznych, jak dodać dzieciom odwagi, by nie wstydziły się zwrócić o pomoc, a w końcu jak walczyć z tą chorobą. Bo to choroba, którą można i trzeba leczyć – tymi słowami rozpoczęła spotkanie Małgorzata Chyziak, starosta olsztyński.

Chorują coraz młodsi

Jednym z prelegentów była Dorota Dziedziula, specjalista w dziedzinie pielęgniarstwa psychiatrycznego, pielęgniarka oddziałowa oddziału dziecięco–młodzieżowego w Wojewódzkim Zespole Lecznictwa Psychiatrycznego w Olsztynie. Z jej obserwacji wynika, że wśród osób, które dotyka choroba duszy są coraz młodsi. – W 2014 r. w Polsce z powodu depresji było leczonych 8 tysięcy osób. Na depresję choruje 1% przedszkolaków, od 2-4 % dzieci w wieku 6-12 lat, młodzieży jest jeszcze więcej, bo od 8 do nawet 20 %. Przy czym o ile w wieku dziecięcym depresja częściej dotyka chłopców, tak w wieku nastoletnim wzrasta, nawet dwukrotnie, przewaga dziewcząt, co ma między innymi związek z brakiem akceptacji swojego zmieniającego się ciała – mówiła specjalistka. – U mniejszego dziecka objawów samopoczucia należy szukać w postawie ciała i wyrazie twarzy, objawach somatycznych, np. bólach brzucha, wzmożonej drażliwości i płaczliwości, pogorszeniem koncentracji uwagi, lękami. U nastolatków często przybiera postać złości i autoagresji. – Osoby, które się okaleczają, mówią, że to im pomaga. To zastąpienie bólu psychicznego bólem fizycznym, który jest bardziej namacalny i zrozumiały. Gdy zauważymy, że dziecko mówi, że nie widzi sensu życia, chciałoby zasnąć i się nie obudzić, szuka informacji na temat leków, istnieje ryzyko próby samobójczej. Konieczny jest wtedy kontakt ze specjalistą, czasem potrzebna jest hospitalizacja.

Co robić?

Jeśli podejrzewamy, że druga osoba cierpi na depresję, nie pozostawiajmy jej samej z problemem. – Spróbujmy zachęcić chorego do wizyty u specjalisty, zdobyć wiedzę na temat depresji, by łatwiej go zrozumieć. Aktywność dostosuj do aktualnych możliwości, nie wywieraj presji, bo wychodzenie z depresji trwa długo. Słuchaj i nie oceniaj. W depresji istnieje duże ryzyko popełnienia samobójstwa, nie bój się o tym rozmawiać – przekonywała Wioletta Gadecka, Konsultant Wojewódzki w dziedzinie pielęgniarstwa psychiatrycznego, certyfikowany psychoterapeuta, zastępca dyrektora ds. pielęgniarstwa w Wojewódzkim Zespole Lecznictwa Psychiatrycznego w Olsztynie. Warto też pamiętać, że pochwałą, uśmiechem, aprobatą i zaangażowaniem możemy pozytywnie wzmocnić chorego.

Jak zapobiegać?

Profilaktyka sprowadza się do uważności i zaangażowania w sprawy oraz problemy dziecka. Jak powiedziała Małgorzata Stolarska, dyrektor Powiatowej Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Olsztynie, wysiłek ze strony dorosłych procentuje. – Jeśli pracujemy w szkole i wiemy, że w domu dziecka dzieje się coś, co go niepokoi jak na przykład kłótnie rodziców, czy rozwód, spróbujmy

porozmawiać z dzieckiem i zapewnić je, że może przyjść do wychowawcy lub pedagoga i porozmawiać. Warto też wskazać rodzicom sytuację z perspektywy dziecka. W szkole warto postawić na promocję zdrowia, szkolenie nauczycieli w zakresie potrzeb rozwojowych dziecka, powołać zespół do spraw kryzysowych, by w razie trudnej sytuacji nie tracić głowy i postępować według procedur. Ważne też jest tworzenie okazji do rozwijania zainteresowań dziecka, a przez to budowanie jego poczucia wartości. To żadna filozofia, jedynie powrót do źródeł, czyli budowania więzów z ludźmi, zarówno w szkole, jak i w domu. Jest to możliwe poprzez uwagę, wspólne spędzanie czasu i zaangażowanie – podsumowała dyrektor PPP-P.

Dobre praktyki
Doskonałym przykładem otwarcia młodzieży furtki do mówienia o swoich problemach, jest profilaktyczno-edukacyjno-filmowy projekt „Moja Przestrzeń”, realizowany w Zespole Szkół w Olsztynku. Na organizowany w jego ramach festiwal spływają co roku dziesiątki filmów i spotów o tym, co boli młodych ludzi. – Pokazują przestrzeń wokół siebie w różny sposób. Pojawiały się produkcje o zagrożeniach związanych z alkoholem, narkotykami, a ostatnio z cyberprzemocą, w tym tzw. hejtem w internecie. Dla nas, nauczycieli, to też sygnał, że skoro młodzież to zauważa, to i my powinniśmy zwrócić na to uwagę – opowiadała Magdalena Rudnicka, nauczycielka, liderka Filmoteki Szkolnej w ZS w Olsztynku.

Depresja obecnie stygmatyzuje, co sprawia, że chorzy nie chcą się do niej przyznawać. Tymczasem szacuje się, że do 2020 roku depresja będzie drugą najczęstszą przyczyną zachorowalności w krajach rozwiniętych. Warto pamiętać, że to problem, który może dotknąć nas i osoby nam bliskie. To przede wszystkim też choroba, którą można i powinno się leczyć, by móc normalnie żyć.

Drukuj