

Drogi Rodzicu!

Zapewne docierają do Ciebie informacje, że depresja coraz częściej dotyka dzieci i młodzież. Być może zastanawiasz się, czy dotyczy ona również Twojego dziecka. Pamiętaj, że to Ty najlepiej znasz swoje dziecko i jeśli coś Cię niepokoi, najlepiej skonsultować się ze specjalistą. Niezależnie od wszystkiego najważniejsza jest bliska relacja z dzieckiem: to, że zawsze może na Ciebie liczyć i przyjść z każdym problemem.

Dzieci i młodzież miewają gorsze samopoczucie. Jednak gdy obniżony nastrój przedłuża się, istnieje prawdopodobieństwo, że to dziecięca depresja. Towarzyszą jej negatywny sposób myślenia (o sobie, o innych ludziach, o przyszłości); poczucie winy, beznadziei, bezsensu, załamanie naturalnej zdolności do rozwiązywania problemów, lęk, trudności w pełnieniu codziennych obowiązków, uczucie pustki, przekonanie o braku własnej wartości oraz niedopasowaniu do otaczającego świata, a także szereg objawów somatycznych (ból brzucha, głowy, mdłości, wymioty, kołatania serca). Często pojawiają się zaburzenia koncentracji uwagi i trudności z zapamiętywaniem. Zdarza się także, że zamiast smutku i przygnębienia może pojawić się nastrój dysforyczny, czyli łatwe wpadanie w gniew, drażliwość, konfliktowość czy nienaturalna ruchliwość. Łatwo zauważyć także zmiany apetytu: jego brak lub wzmożenie.

Obserwuj swoje dziecko i postaraj się przestrzegać kilku wskazówek:

- * Stwórz z domu azyl: miejsce, gdzie można się wypłakać, gdzie zawsze ktoś przytuli i pocieszy.*
- * Bądź dostępny dla dziecka, miej czas na zabawę i rozmowę.*
- * Słuchaj, nie pytaj: stwarzaj okazje do zwierzeń, ale nie prowokuj ciągłymi pytaniami.*
- * Stawiaj granice – one dają punkt odniesienia tobie i dziecku.*
- * Nie dawaj gotowych recept, ale pomóż dziecku szukać własnych rozwiązań.*
- * Nie oczekuj zbyt wiele, zachowaj cierpliwość. Jeśli dziecko ma problemy w szkole, zacznijcie je rozwiązywać. Gdy dojdzie już do siebie – dalej pozostawaj w ciągłym kontakcie z wychowawcą.*
- * Nie ukrywaj problemów, także swoich. Pokaż dziecku, że ty też nie jesteś chodzącym ideałem.*
- * Nie nasilaj napięcia – wycofaj się, jeśli czujesz, że za chwilę emocje wezmą górę i możesz powiedzieć lub zrobić coś, czego potem, gdy przyjdzie otrzeźwienie, będziesz żałować.*
- * Szukaj stronników i nie bądź zazdrosny, jeśli to nie ty okażesz się dla dziecka najlepszym oparciem.*
- * Rozmawiaj z innymi rodzicami.*
- * Nie wstydz się bezradności, pozwól specjalistom pomóc sobie i dziecku*

Gdzie szukać pomocy:

- ITAKA- antydepresyjny telefon zaufania 224848801*
- Ośrodek Interwencji kryzysowej- pomoc psychiatryczno- pedagogiczna 228554432*
- Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży (czynny codziennie) 116111*
- Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia"(całodobowy)800120002*
- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka (czynny od poniedziałku do piątku od 8:15- 20:00) 800121212*
- Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci 800100100*
- Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji (czynny środa, czwartek 17:00- 19:00) 225949100*

pedagogzy i psycholog szkolny