



Światowy Dzień Walki z Depresją: Jak dorośli może pomóc dziecku w kryzysie?

2025-02-20

Prawie 40% wszystkich kontaktów z telefonem zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111 dotyczy zdrowia psychicznego i psychospołecznego. Wiele z nich związanych jest z depresją – poważną chorobą, która może dotknąć dzieci i młodzież, wpływając na ich codzienne funkcjonowanie. Depresja nie jest chwilowym smutkiem ani „gorszym dniem”. Diagnozę powinien postawić wyłącznie lekarz psychiatra, ponieważ wymaga ona specjalistycznego podejścia i leczenia. Warto jednak znać jej objawy, aby w porę zareagować i zapewnić dziecku odpowiednie wsparcie.

Jakie są objawy depresji u dzieci i młodzieży?

- **Wyraźnie obniżony nastrój**, który utrzymuje się przez dłuższy czas
- **Utrata zainteresowań i brak przyjemności** z dotychczas lubianych aktywności
- **Problemy ze snem** – trudności z zasypianiem, częste wybudzanie się lub nadmierna senność
- **Zmiany w apetycie** – nagły spadek lub wzrost masy ciała
- **Trudności z koncentracją i nauką**, pogorszenie wyników szkolnych
- **Unikanie kontaktu z rówieśnikami**, wycofanie społeczne
- **Niska samoocena, poczucie bezwartościowości**
- **Myśli o śmierci, samookaleczanie, podejmowanie ryzykownych zachowań**

Jeśli te objawy utrzymują się przez kilka tygodni, warto jak najszybciej skonsultować się ze specjalistą.

Jak dorosły może pomóc dziecku w kryzysie?

Dziecko zmagające się z depresją potrzebuje zrozumienia, a nie oceny. Oto co możesz zrobić:

- **ZAUWAŻ** – Bądź czujny na zmiany w zachowaniu dziecka, zwróć uwagę na jego emocje i potrzeby.
- **SŁUCHAJ** – Nie bagatelizuj emocji dziecka, nie przerywaj, nie oceniaj.
- **ROZMAWIJ** – Zadaj proste pytania: "Widzę, że coś jest nie tak. Chcesz po-rozmawiać?"
- **BĄDŹ BLISKO** – Twoja obecność daje poczucie bezpieczeństwa.
- **SZUKAJ POMOCY** – Jeśli objawy się utrzymują, skontaktuj się z psychiatrą lub psychologiem.
- **PRZYPOMNIJ O TELEFONIE ZAUFANIA** – Pod numerem 116 111 dzieci i młodzież mogą anonimowo i bezpłatnie porozmawiać o swoich problemach.

Nie ignorujmy objawów - każda rozmowa może uratować życie

Depresję można leczyć. Jeśli zauważysz, że dziecko w Twoim otoczeniu zmagają się z trudnościami, nie zostawiaj go samego. **Twoja uważność i wsparcie mogą być pierwszym krokiem do poprawy jego samopoczucia i zdrowia.**

Nie każde problemy ze zdrowiem psychicznym to depresja

Nie wszystkie trudne emocje czy gorsze samopoczucie oznaczają depresję. Czasami obniżony nastrój, stres czy problemy z koncentracją mogą wynikać z przemęczenia, trudnych sytuacji życiowych lub braku wsparcia. W takich przypadkach pomocna może być rozmowa z psychologiem, pedagogiem szkolnym lub terapeutą. Ważne jest, aby nie lekceważyć sygnałów ostrzegawczych, ale też nie diagnozować samodzielnie. Warto skonsultować się ze specjalistą, który pomoże zrozumieć sytuację i dobrać odpowiednie wsparcie. Czasami powodem obniżonego nastroju może być doświadczenie negatywnych przeżyć, takich jak przemoc.

Przemoc a zdrowie psychiczne - jak wpływa na dzieci i młodzież?

Dzieci, które doświadczyły przemocy fizycznej, emocjonalnej lub były świadkami agresji w rodzinie, są znacznie bardziej narażone na rozwój depresji i zachowań autodestrukcyjnych. Co piąty nastolatek (22%) dokonał samookaleczenia, a co jedenasty (9%) miał próbę samobójczą. Najsilniejszy wpływ na samookaleczenia ma przemoc rówieśnicza, natomiast doświadczenie wykorzystywania seksualnego z kontaktem fizycznym znacząco zwiększa ryzyko prób samobójczych.

- Badania przeprowadzone na zlecenie WHO pokazały silną korelację między negatywnymi doświadczeniami z dzieciństwa a zachowaniami szkodliwymi dla zdrowia. Szczególnie wyraźny związek zaobserwowano w przypadku dzieci doświadczających przemocy psychicznej i emocjonalnego zaniedbania. Wczesne trudne doświadczenia mogą prowadzić do poważnych konsekwencji, takich jak depresja, samookaleczenia czy próby samobójcze. Dlatego tak ważne jest, byśmy jako dorośli uważnie słuchali dzieci, dostrzegali sygnały i zapewniali im realne wsparcie - powiedziała Renata Szredzińska, prezeska Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę od ponad 30 lat pomaga dzieciom doświadczającym różnych form przemocy oraz prowadzi zróżnicowane działania edukacyjne i projekty profilaktyczne. W Centrach Pomocy Dzieciom prowadzonych przez FDDS podstawą działań jest wsparcie psychologiczne i psychiatryczne dla dzieci, jak i ich niekrzywdzących opiekunów. Działania Fundacji można wspierać na różne sposoby - jednym z nich jest przekazanie 1,5% podatku przy rocznym rozliczeniu. Każda kwota ma znaczenie - nie jest ważne, jak wysokie są zarobki, bo nawet najmniejszy wkład finansowy to wzmocnienie działań Fundacji realne wsparcie dla jej podopiecznych.

Przeznacz 1,5% podatku i razem z nami daj dzieciom siłę!

O Fundacji Dajemy Dzieciom Się

Od 1991 roku chronimy dzieci przed przemocą i wykorzystaniem seksualnym.

Zapewniamy dzieciom i ich opiekunom wsparcie, profesjonalną pomoc psychologiczną i prawną. Uczymy dorosłych, jak mądrze i skutecznie reagować na przemoc wobec dzieci oraz co robić, gdy podejrzewają, że dziecko jest krzywdzone. Wspieramy i angażujemy rodziców, by wychowywali dzieci z miłością i szacunkiem. Wpływamy na polskie prawo, by jak najlepiej chroniło interes dziecka. Każde dziecko zasługuje na dzieciństwo wolne od przemocy!

www.fdds.pl