

A priori



NIEPUBLICZNY OŚRODEK
DOSKONALENIA NAUCZYCIELI

RÓŻNE OBLICZA DEPRESJI DZIECIĘCEJ I MŁODZIEŻOWEJ

AUTOR: MACIEJ MIŁKOWSKI

A priori



NIEPUBLICZNY OŚRODEK
DOSKONALENIA NAUCZYCIELI

CZYM JEST DEPRESJA?



Depresja jest chorobą

U wielu chorych walka o uznanie
chorobowego charakteru swojego stanu
zajmuje wiele lat.

Depresja dotyka ludzi niezależnie od wieku, płci, zamożności czy poziomu wykształcenia.

Wedle danych szacunkowych depresja dotyka ok. 10 procent populacji.

Dane zaniża jednak znaczna ilość osób nieleczonych i niediagnozowanych.

Depresja ma charakter nawracający.
Nawroty występują nawet u 75 procent chorych.
Mimo okresów poprawy
depresja nie ustępuje całkowicie
w sposób samoistny
- na ogół jest chorobą wymagającą leczenia.

Depresja może przybierać różne stopnie nasilenia:
od epizodów depresyjnych, przez stany subdepresyjne
aż po ciężkie depresje kliniczne,
wymagające trwałego leczenia,
a nawet depresje lekooporne.



Depresja silnie koreluje ze skłonnością
do podejmowania prób samobójczych,
dlatego też można uznać,
że niekiedy jest **chorobą śmiertelną**.

A priori



NIEPUBLICZNY OŚRODEK
DOSKONALENIA NAUCZYCIELI

JAK ROZPOZNAĆ DEPRESJĘ?



Główne objawy (co najmniej dwa z trzech):

- długotrwałe lub stałe obniżenie nastroju
- anhedonia
- zmniejszona energia, męczliwość



Objawy towarzyszące:

- zaburzenia koncentracji uwagi
- obniżona samoocena
- zaburzenia apetytu
- zaburzenia snu
- poczucie winy, zachowania autoagresywne
- myśli samobójcze
- pesymistyczne nastawienie wobec przyszłości



JAK ODRÓŻNIĆ DEPRESJĘ OD STANÓW NATURALNYCH?



- Czas trwania
- Występowanie objawów dodatkowych
- Niemożność zmiany nastroju
- Brak uchwytneho źródła złego samopoczucia
lub reakcja nieadekwatna
- Ogólne „radzenie sobie” w szkole, pracy,
w domu.

A priori



NIEPUBLICZNY OŚRODEK
DOSKONALENIA NAUCZYCIELI

SPECYFIKA DEPRESJI U DZIECI I MŁODZIEŻY



Nie ma osobnej jednostki chorobowej
„Depresja dziecięca”.



U dzieci i młodzieży częściej:

- zachowania agresywne, destrukcyjne, autodestrukcyjne, buntowniczność, drażliwość
- stany lękowe
- objawy somatyczne: mutyzm, moczenie się, bóle głowy, bóle brzucha, biegunki

JAK LECZY SIĘ DEPRESJĘ?



Farmakoterapia (zwykle minimum pół roku)

Fototerapia

Elektrowstrząsy

Psychoterapia



Psychoterapia osoby w depresji powinna być ukierunkowana na zmianę schematów poznawczych pacjenta, przede wszystkim negatywnych przekonań o sobie, o świecie i o przyszłości.



CZEGO NIE MÓWIĆ OSOBIE W DEPRESJI?

- „Weź się w garść”
- „Inni mają jeszcze gorzej”
 - „Wyjdź do ludzi”
 - „Myśl pozytywnie”



CZEGO NIE MÓWIĆ OSOBIE W DEPRESJI?

- „Nie przesadzaj”
- „Weź się do jakiejś roboty”
- „Musisz dać radę, bo...” (dzieci, praca, szkoła).

JAK WSPIERAĆ OSOBĘ W DEPRESJI I JEJ RODZINĘ?

- Uznać chorobę.
- Pomóc przekonać bliskich do podjęcia leczenia.
- Pomóc znaleźć pomoc. Dać wsparcie logistyczne.
- Pomóc w rozwiązywaniu innych problemów.

JAK WSPIERAĆ OSOBĘ W DEPRESJI I JEJ RODZINĘ?

- Ułatwić powrót do normalnego funkcjonowania po leczeniu.
 - Szukać sojuszników.
 - Pomóc rodzinie zrozumieć naturę choroby.
 - Zdjąć z rodziny poczucie winy.



ROLA NAUCZYCIELA WE WCZESNYM WYKRYWANIU I PROFILAKTYCE DEPRESJI I INNYCH ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH



- Nauczyciel jako osoba zaufana.
- Specyfika relacji uczeń – nauczyciel:
relacja pół-oficjalna, pół-prywatna.
 - Nauczyciel jako autorytet,
a zarazem ktoś dobrze znany.



- Nauczyciel jako osoba obserwująca dziecko w innych sytuacjach niż rodzinne.
- Szkoła jako miejsce często bezpieczniejsze i bardziej przyjazne niż dom.



**INNE ZABURZENIA
CZĘSTO WYCHWYTYWANE
W PIERWSZEJ KOLEJNOŚCI
PRZEZ NAUCZYCIELA**



- anoreksja i inne zaburzenia odżywienia
 - zaburzenia zachowania
- Zespół Aspergera i inne zaburzenia ze spektrum autyzmu
 - fobie, zaburzenia lękowe

A priori



NIEPUBLICZNY OŚRODEK
DOSKONALENIA NAUCZYCIELI

ZADANIA NAUCZYCIELA



- wychwycić niepokojące sygnały
- znaleźć sojuszników w rodzinie
 - skierować do specjalisty
- pomóc w powrocie do zdrowia i normalnego funkcjonowania

A priori



NIEPUBLICZNY OŚRODEK
DOSKONALENIA NAUCZYCIELI

Dziękuję za uwagę