



DEPRESJA

OBJAWY DEPRESJI – SFERA EMOCJONALNA

1. Smutek.
2. Przygnębienie.
3. Rozdrażnienie.
4. Anhedonia (brak lub utrata zdolności odczuwania przyjemności).
5. Poczucie winy.
6. Lęk.
7. Niepokój.

OBJAWY DEPRESJI – SFERA POZNAWCZA

1. Obniżenie koncentracji uwagi.
2. Zwiększenie męczliwości.
3. Utrata energii.
4. Niska samoocena.
5. Negatywne oceny doświadczeń.
6. Pesymizm.
7. Rozpamiętywanie przyszłości.
8. Bezradność.
9. Myśli samobójcze.

OBJAWY DEPRESJI – SFERA BEHAWIORALNA

1. Spowolnienie lub pobudzenie psychoruchowe.
2. Wycofanie społeczne.
3. Zmniejszona rozmowność.
4. Ograniczenie zainteresowań.
5. Zmniejszone łaknienie.
6. Zaburzenia snu.
7. Próby samobójcze.

CHARAKTERYSTYCZNE OBJAWY ŚWIADCZĄCE O DEPRESJI U DZIECI I MŁODZIEŻY W ŚRODOWISKU SZKOLNYM

- I. **Duża absencja w szkole, pogorszenie wyników w nauce:**
 - **trudności w koncentracji uwagi objawiające się zaburzeniami myślenia:** negatywne ocena teraźniejszości, przeszłości i przyszłości, zmniejszona samoocena, utrata sensu życia,
 - **trudności ze snem** - powodują uczucie zmęczenia oraz trudności z porannym wstawaniem do szkoły,
 - **upośledzenie funkcji behawioralnych** (zwiększona męczliwość, zaburzenia snu) i **poznawczych** (negatywne myślenie o sobie i świecie często prowadzi do błędnego koła i wycofania się z wielu aktywności).

CHARAKTERYSTYCZNE OBJAWY ŚWIADCZĄCE O DEPRESJI U DZIECI I MŁODZIEŻY W ŚRODOWISKU SZKOLNYM

2. **Drażliwość, złość, wrogość:**

- wrogie nastawienie wobec środowiska (**zachowania opozycyjno-buntownicze**) wywołuje wiele konfliktów, które prowadzą do odrzucenia dziecka,
- **wymienione problemy maskują typowe objawy depresji,**
- młodzi ludzie z zaburzeniami depresyjnymi uważają, że są źli, co powoduje u nich negatywne myślenie i zachowania - „**Skoro nic mi się nie udaje, to po co się starać**”.

CHARAKTERYSTYCZNE OBJAWY ŚWIADCZĄCE O DEPRESJI U DZIECI I MŁODZIEŻY W ŚRODOWISKU SZKOLNYM

3. **Trudności w relacjach z ludźmi, izolacja od rówieśników, utrata zainteresowania kontaktami społecznymi, słaba komunikacja:**
- dzieci cierpiące na depresję mają wiele negatywnych i krytycznych myśli na swój temat,
 - przejawiają negatywny stosunek wobec siebie, gdy porównują się ze swoimi zdrowymi rówieśnikami,
 - zawsze myślą, że wypadają niekorzystnie („**Jestem dużo gorszy**”), w konsekwencji unikają kontaktów społecznych, aby **nie być narażonym na konfrontację i ciągle porównywanie się z innymi.**

CHARAKTERYSTYCZNE OBJAWY ŚWIADCZĄCE O DEPRESJI U DZIECI I MŁODZIEŻY W ŚRODOWISKU SZKOLNYM

4. **Zachowania ryzykowne, m. in. eksperymentowanie z substancjami psychoaktywnymi:**
- pierwsze kontakty z papierosami, alkoholem, narkotykami i dopalaczami,
 - **specyficznym objawem jest radykalna zmiana w zachowaniu** – dzieci i młodzież z zaburzeniami depresyjnymi poszukują sposobów na poprawę swojego samopoczucia (chwilowa ulga w czasie przeżywania długotrwałego smutku),
 - jest to jeden ze sposobów radzenia sobie z negatywnymi myślami, uczuciami i zachowaniami,
 - im większe destrukcyjne działania, tym większy niepokój o życie i zdrowie adolescenta.

CHARAKTERYSTYCZNE OBJAWY ŚWIADCZĄCE O DEPRESJI U DZIECI I MŁODZIEŻY W ŚRODOWISKU SZKOLNYM

5. **Brak przeżywania radości, szczęścia i zadowolenia:**

- dzieci i młodzież są pogrążone w ciągłym smutku, nie odczuwają przyjemności, często sprawiają wrażenie znudzonych, niezainteresowanych rzeczami, które kiedyś były źródłem satysfakcji (np. uprawianie sportu).

6. **Brak łaknienia lub nadmierny apetyt, w konsekwencji prowadzi do nieadekwatnych spadków lub przyrostów masy ciała:**

- znaczące zmiany apetytu mogą być objawem wielu chorób somatycznych i zaburzeń psychicznych – wskazana konsultacja medyczna.

CHARAKTERYSTYCZNE OBJAWY ŚWIADCZĄCE O DEPRESJI U DZIECI I MŁODZIEŻY W ŚRODOWISKU SZKOLNYM

7. Zaburzenia snu:

- dzieci, które przysypiają na lekcjach, ziewają, widoczne objawy zmęczenia (podkrążone oczy, bladość), częsta absencja ucznia na pierwszych lekcjach jest wynikiem zaburzeń snu typowych dla depresji,
- dochodzi do charakterystycznego przesunięcia aktywności – nie mogą oni zasnąć w nocy i mają duże problemy z funkcjonowaniem we wczesnych godzinach porannych.

8. Fizyczne spowolnienie lub pobudzenie:

- osoby spowolnione stają się nadmiernie pobudzone, gadatliwe, trudno jest im usiedzieć w jednym miejscu lub odwrotnie – młody człowiek z aktywnego staje się apatyczny, czasami zastygnięty w bezruchu.

CHARAKTERYSTYCZNE OBJAWY ŚWIADCZĄCE O DEPRESJI U DZIECI I MŁODZIEŻY W ŚRODOWISKU SZKOLNYM

9. **Zgłaszanie licznych objawów somatycznych** (ból brzucha, głowy, nadmierne zmęczenie, duszności, zawroty głowy)
10. **Poczucie bezwartościowości lub nadmiernej, nieadekwatnej winy:**
 - dziecko obwinia się za wszystkie niepowodzenia, co prowadzi do poczucia, że jest osobą bezwartościową.
11. **Myślenie o śmierci lub samobójstwie:**
 - poczucie winy, bezsilność, brak nadziei mogą doprowadzić do pojawienia się myśli, że jedynym rozwiązaniem będzie odebranie sobie życia,
 - **nauczyciel nigdy nie może ignorować faktu zgłoszenia myśli samobójczych!**

PODZIAŁ ZACHOWAŃ SAMOBÓJCZYCH

- **Dokonane samobójstwa** – świadomy akt ze skutkiem śmiertelnym.
- **Próba samobójcza** – zachowanie związane z zamiarem odebrania sobie życia.
- **Myśli samobójcze** - to myśli związane z silną chęcią odebrania sobie życia. Wiążą się one z podwyższonym ryzykiem podjęcia prób samobójczych lub popełnienia samobójstwa.

SAMOUSZKODZENIA

- Samouszkodzenie to celowe okaleczenie się bez zamiaru odebrania sobie życia, które występuje powszechnie (80%) u osób z zaburzeniami osobowości.
- Samouszkodzenie wiąże się ściśle z regulowaniem emocji, ma służyć rozładowaniu napięcia, jest formą ucieczki od trudnych i niepożądanych uczuć.
- Samouszkodzenia nie mają intencji odebrania sobie życia ale w szczególnie nasilonej formie mogą doprowadzić do śmierci.



DZIĘKUJĘ