

Depresja to nie to samo, co smutek, przygnębienie czy chandra. Może dotyczyć każdego, zarówno tych, którzy mają wybitne wyniki w nauce, jak i tych, którzy radzą sobie w szkole nie najlepiej. Tych, którzy są bardzo lubiani, uważani za "dusze towarzystwa", jak i tych, którzy zazwyczaj trzymają się na uboczu. Przyczyną wystąpienia depresji nie jest jakiś pojedynczy czynnik biologiczny czy jedno zewnętrzne zdarzenie.

Należy brać pod uwagę następujące uwarunkowania depresji:

- **biologiczne**, np. genetyczne (stwierdzono, że częściej chorują dzieci, których krewni także chorowali na depresję) lub nieprawidłowe działanie neuroprzekaźników w mózgu czy zaburzenia regulacji hormonalnej w organizmie,

- **psychologiczne**, które potocznie moglibyśmy nazwać cechami osobowości (np. niska samoocena, brak poczucia bezpieczeństwa, nieumiejętność radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami, słabe umiejętności społeczne),

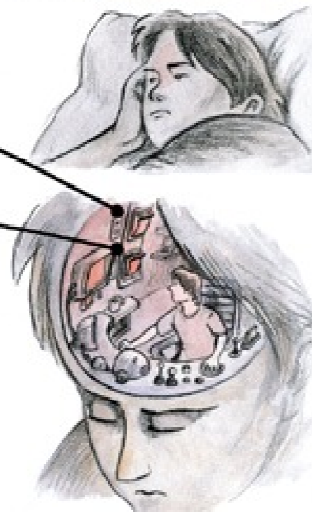
- **środowiskowe**, dotyczące rodziny i szkoły, np. trudna sytuacja rodzinna, utrata ukochanej bliskiej osoby spowodowana śmiercią lub np. rozwodem rodziców, zła sytuacja materialna, nadużywanie alkoholu przez członków rodziny, brak bliskiej relacji z rodzicem, nieadekwatne oczekiwania co do osiągnięć szkolnych, przemoc w rodzinie, problemy szkolne, doświadczenie przemocy lub odrzucenia przez grupę rówieśniczą.

Jakie objawy powinny zwrócić Twoją uwagę?

- Drażliwość, chwiejność nastroju, impulsywność, poczucie pobudzenia, wybuchy gniewu, krzyku, skarg, niezrozumiałego rozdrażnienia lub płaczu.
- Obniżony nastrój, apatia, niechęć do aktywności, które wcześniej sprawiały Ci radość.
- Niechęć do kontaktów z rówieśnikami i rodziną.
- Pogorszenie zdolności intelektualnych: problemy z koncentracją, pamięcią, trudności z nauką.
- Zmiana apetytu – jego brak, chudnięcie lub przeciwnie – objadanie się.
- Zbyt mało lub zbyt dużo snu. Nocna aktywność, niechęć do wstawania rano.



Coś w tym stylu. Ale nie wiem. Nie słuchałem.



Bo co mi po złotych radach człowieka, którego nie potrafię szanować.



Czy naprawdę musimy teraz, przy chłopcach?

Tak, musimy! Zwalasz wszystkie problemy na moją głowę!

- Poczucie nudy, beznadziei, uciekanie przed wysiłkiem, brak energii, bezczynność.
- Stałe poczucie napięcia, niepokoju i lęku.
- Zaniechanie dbałości o wygląd.
- Nasilony krytycyzm wobec siebie, brak akceptacji siebie, nadwrażliwość na sygnały odrzucenia, poczucie winy.
- Dolegliwości fizyczne – bóle brzucha, głowy, mięśni.
- Autoagresja, samookaleczanie się, odurzanie się (alkohol, leki, narkotyki).
- Zainteresowanie tematyką śmierci i samobójstw.

Na stronie Forum Przeciw Depresji dostępny jest test Becka, który może pomóc Ci w ocenie swojego stanu zdrowia.

<https://forumprzeciwdepresji.pl/podejrzewasz-u-siebie-depresje>

Jeśli stwierdzasz u siebie wiele niepokojących objawów i „nic Ci się nie chce”, „nic Cię już nie cieszy” niezbędna jest pomoc psychologiczna, a czasami także leczenie farmakologiczne – zawsze pod okiem specjalisty psychiatry dzieci i młodzieży. **NIE MA NIC ZŁEGO W PROSZENIU O POMOC!** Depresja to choroba, która jak każda inna wymaga specjalistycznego leczenia – kiedy choruje serce, nie wahamy się pójść do lekarza, tak samo należy postąpić, jeśli dotyczą nas zaburzenia nastroju.

Zachęcam do kontaktu ze specjalistami Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej i korzystania z naszej oferty pomocy (konsultacje psychologiczne, terapia psychologiczna).

W Polsce dostępny jest również bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży **116 111** - czynny codziennie całodobowo.

Zachęcaj do szukania pomocy i kontaktu ze specjalistą także osoby Ci bliskie, o które się martwisz.

Życzę wszystkim zdrowia! Pozdrawiam
Monika Jasiulak, psycholog