

DEPRESJA

Źródło:

<https://linktr.ee/przystanekmindfulness>



Jakie mogą być SYGNAŁY DEPRESJI u dzieci i młodzieży

- obniżony nastrój
- drażliwość
- utrata zainteresowań
- zaburzenia snu i łaknienia
- trudności w szkole (m.in. problemy z koncentracją, obniżenie wyników w nauce)
- brak motywacji do działania
- myśli i/lub zamiary samobójcze
- uzależnienia od substancji psychoaktywnych
- zachowania ryzykowne



OBJAWY DEPRESJI

Obniżony nastrój o różnym nasileniu w ciągu doby

Zaburzenia snu

Pobudzenie /spowolnienie ruchowe

Obniżone poczucie własnej wartości

Poczucie winy

Myśli o śmierci, samobójstwie

Uporczywe, negatywne myśli

Lęk, zamartwianie się

Wycofanie z życia społecznego

Brak przyjemności z wykonywania czynności, które kiedyś cieszyły

Spadek libido

Trudności w skupieniu się i podejmowaniu decyzji

Złe samopoczucie fizyczne, bóle

Zaburzenia łaknienia

Zmęczenie, brak energii

Apatia

Zmniejszenie masy ciała

DEPRESJA MOŻE BYĆ CHOROBAŃ NIE TYLKO JEDNOSTKI,
ALE CAŁEGO SYSTEMU RODZINNEGO.

Według statystyk dzieci trafiają do specjalistów średnio 24 miesiące
za późno.

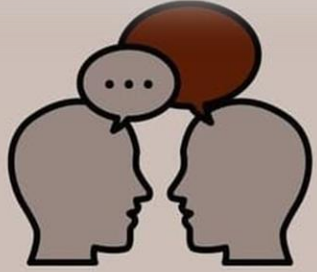


OBSZARY DEFICYTÓW POZNAWCZYCH OBEJMUJĄ:



Pamięć i uczenie się

- ograniczona możliwość przetwarzania oraz zapamiętywania nowych informacji,
- negatywny wpływ na przypominanie sobie zdarzeń z własnego życia, słów,
- problemy w zakresie pamięci wzrokowo – przestrzennej.



Uwaga

- trudności w skupieniu się oraz utrzymaniu uwagi. Może to objawiać się, np.
- trudnością w koncentracji na czytanej tekście, rozmowie czy wykonywaniu codziennych zadań.



Funkcje wykonawcze

- trudności z planowaniem swoich działań oraz monitorowaniem ich skuteczności,
- podejmowaniem decyzji oraz wykonywaniem kilku czynności jednocześnie.



Napęd

- spowolnienie procesów psychicznych i psychoruchowych, może się to przejawiać w dłuższym, niż normalnie, czasie reakcji, powolnych ruchach.

Co się ze mną
dzieje?!

Nie umiem
ruszyć z
miejsca

Jestem
zepsut_

Jestem
nieudacznikiem

Nic nie
warto

Dłużej tego
nie znośę

Jestem
okropnym
człowiekiem

Myśli w depresji

Chcę po prostu
zniknąć



Moje życie to
wielki bałagan

Szkoda, że nie
jestem kimś
innym

Jestem
bezwartościow_

Jestem
słab_

Nienawidzę
siebie

Nikt mnie
nie rozumie

Cały świat
jest
przeciwko
mnie

Musisz myśleć pozytywnie.

Wymyślasz sobie problemy.

Przecież nic straszniejszego się nie dzieje.

Uśmiechnij się, to poczujesz się lepiej.



Przestań się nad sobą użalać.

Za dużo siedzisz w swojej głowie.

Kiedyś to ludzie nie mieli takich problemów

Musisz po prostu wyjść do ludzi.

Jeżeli zechcesz porozmawiać, jestem.

Jesteś dobrym człowiekiem

Słyszę, że jest Ci ciężko.

Czy mogę Ci w jakiś sposób pomóc?



Przykro mi, że przez to przechodzisz.

Mogę nie rozumieć co czujesz, ale nie jesteś sam_.

Nie zwariowałeś.

Nie musisz robić niczego, czego nie chcesz.

Czego nie mówić osobie w depresji

Co mówić osobie w depresji



Depresja maskowana

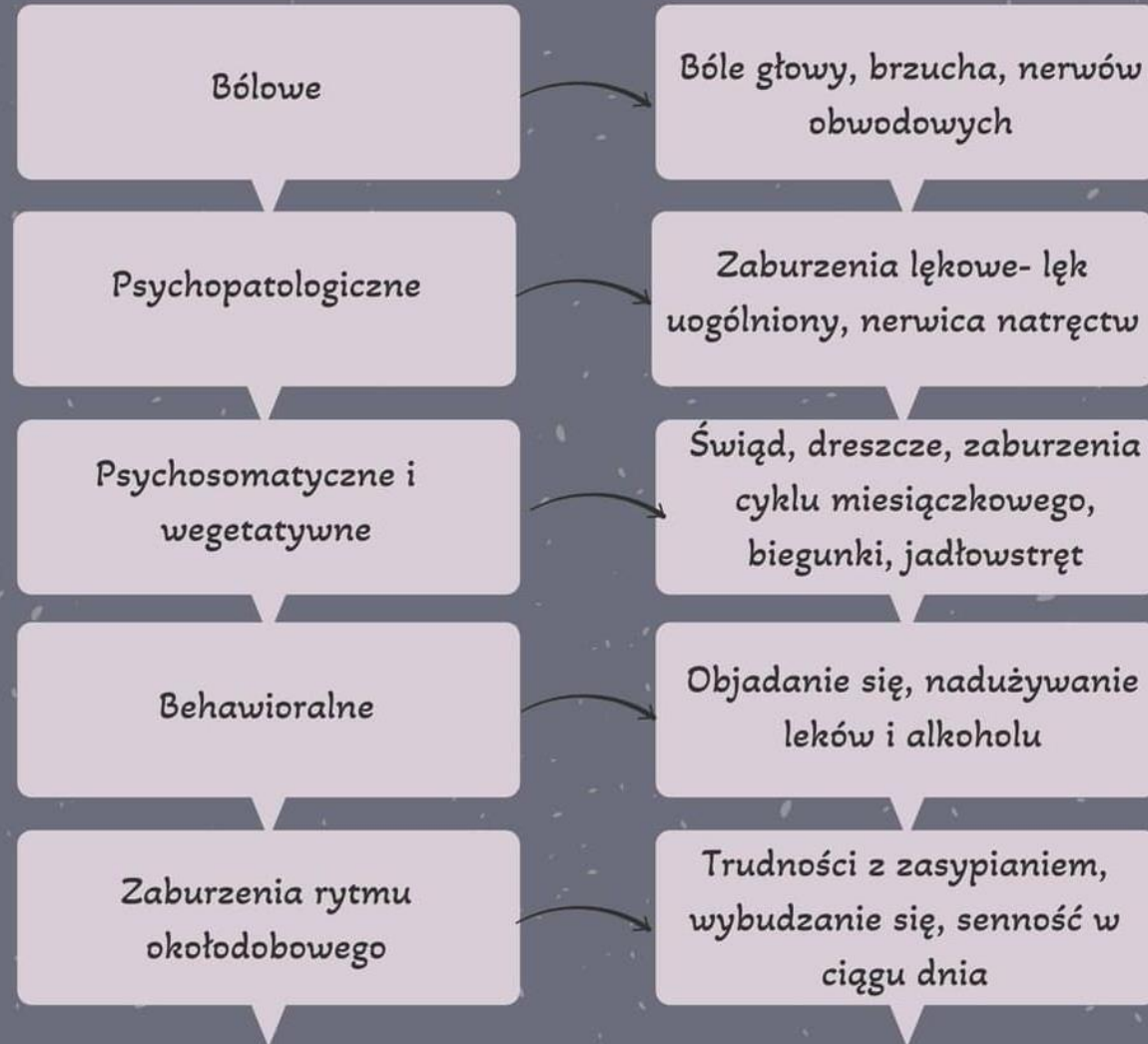
...czyli depresja, która nie
wygląda jak depresja



Jest to odmiana depresji, gdzie objawem dominującym nie jest smutek. Przeważają objawy somatyczne.

Maskowana oznacza, że depresja ukrywa się pod objawami ze strony ciała, sugerując występowanie innych chorób i maskując prawdziwy problem.

Maski depresji



Przygnębienie vs. depresja

Przygnębienie	Depresja
Trwa najczęściej kilka godzin	Utrzymuje się powyżej 2 tygodni
Ma konkretną przyczynę	Często nie ma konkretnego powodu
Zachowana zdolność do normalnego funkcjonowania	Znaczne problemy z codziennym funkcjonowaniem
Wyczekiwanie dobrych wydarzeń w przyszłości	Brak nadziei i wyczekiwania na przyszłość
Zachowana zdolność do czerpania przyjemności	Brak przyjemności z większości czynności
Poczucie bliskości z innymi	Poczucie osamotnienia, bycia wyrzutkiem

Depresja a zaburzenia lękowe



JAK ZAPOBIEGAĆ NIEKTÓRYM ZDARZENIOM?

Wiadome jest to, że każdy człowiek musi przejść różne etapy w swoim życiu, żeby wyciągnąć z tego wnioski, ale warto zapobiec chorobom np. depresji. **Najważniejszą rzeczą będzie "przyjacielski" kontakt z rodzicem, uczniem i brak tematów tabu. Kolejną ważną rzeczą będzie posiadanie przyjaciela, z którym zawsze możemy porozmawiać.**

W życiu człowieka ważny jest kontakt międzyludzki więc po prostu porozmawiajmy.



ZAMIAST RADZIĆ - SŁUCHAJMY

- Nie bagatelizujmy problemów młodych ludzi, nie zbywajmy ich mechanicznym pocieszeniem, czy poklepaniem po plecach.
- Zwracajmy uwagę na każdą nagłą i pogłębiającą się zmianę zachowania dziecka.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY? WAŻNE TELEFONY ANTYDEPRESYJNE

- Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji

22 594 91 00

- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

116 111

- ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania

22 484 88 01

- Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna

22 425 98 48

Źródło:
<https://linktr.ee/przystanekmindfulness>

