

Depresja u dzieci i młodzieży – jak rozpoznać, zrozumieć i pomóc

23 lutego obchodzimy Światowy Dzień Walki z Depresją. To ważna okazja, aby zatrzymać się na chwilę i zwrócić uwagę na zdrowie psychiczne – szczególnie dzieci i młodzieży. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia depresja jest jedną z najczęstszych chorób na świecie i może dotknąć każdego – także dzieci, nawet w wieku szkolnym.

Dla rodzica to temat trudny, często budzący niepokój i pytania: jak odróżnić zwykły smutek od depresji? Jak pomóc swojemu dziecku? I kiedy szukać pomocy specjalisty?

Depresja to nie chwilowy smutek

Każde dziecko bywa smutne, zniechęcone czy rozdrażnione – to naturalne emocje. Depresja jest jednak czymś więcej. To stan, który trwa tygodniami lub miesiącami i wpływa na codzienne funkcjonowanie dziecka: jego naukę, relacje, energię i poczucie własnej wartości.

Depresja jest chorobą, a nie oznaką słabości, lenistwa czy „złego charakteru”.

Objawy depresji u dzieci i młodzieży

Depresja u młodych osób może wyglądać inaczej niż u dorosłych. Warto zwrócić uwagę na takie sygnały jak:

Objawy emocjonalne:

częsty smutek, płaczliwość

poczucie beznadziei

niska samoocena („jestem beznadziejny”, „nic mi nie wychodzi”)

nadmierna drażliwość lub złość

Objawy w zachowaniu:

wycofanie z kontaktów z rodziną i rówieśnikami

utrata zainteresowań, które wcześniej sprawiały radość

spadek motywacji do nauki

unikanie szkoły

Objawy fizyczne:

zmęczenie, brak energii

problemy ze snem (bezsenna lub nadmierna senność)

bóle głowy, brzucha bez wyraźnej przyczyny medycznej

zmiana apetytu

Sygnaty alarmowe wymagające pilnej reakcji:

wypowiedzi o braku sensu życia

mówienie o śmierci

samookaleczenia

Takich sygnałów nigdy nie należy bagatelizować.

Dlaczego dzieci chorują na depresję?

Depresja nie ma jednej przyczyny. Najczęściej jest wynikiem połączenia wielu czynników:

trudności w relacjach z rówieśnikami

presja szkolna

niska samoocena

trudne doświadczenia (np. strata, rozwód rodziców)

przewlekły stres

predyspozycje biologiczne

Warto pamiętać: depresja może dotknąć także dzieci z kochających, wspierających rodzin.

Co może zrobić rodzic?

Najważniejsza jest obecność, uważność i rozmowa.

1. Słuchaj bez oceniania

Pozwól dziecku mówić o swoich uczuciach. Nie bagatelizuj ich słowami: „inni mają gorzej” lub „weź się w garść”.

2. Nazwij emocje dziecka

Możesz powiedzieć:

„Widzę, że jest Ci bardzo trudno. Jestem tutaj, żeby Ci pomóc.”

3. Bądź blisko

Czasem ważniejsze od rad jest zwykłe bycie razem.

4. Obserwuj i reaguj

Jeśli objawy utrzymują się dłużej niż dwa tygodnie – warto skonsultować się ze specjalistą.

5. Szukaj profesjonalnej pomocy

Psycholog, pedagog szkolny, psychiatra dziecięcy – to osoby, które mogą realnie pomóc dziecku wrócić do równowagi.

Depresję można leczyć

Wczesna pomoc znacząco zwiększa szanse na poprawę. Leczenie może obejmować:

psychoterapię

wsparcie psychologiczne

współpracę szkoły i rodziny

w niektórych przypadkach leczenie farmakologiczne

Najważniejsze: depresja jest chorobą uleczalną.

Twoja rola jako rodzica jest kluczowa

Dla dziecka najważniejsze jest poczucie, że nie jest samo. Nawet jedno zdanie może mieć ogromne znaczenie:

„Kocham Cię. Jesteś ważny. Razem przez to przejdziemy.”

Gdzie szukać pomocy?

W sytuacji kryzysowej można skorzystać z bezpłatnego wsparcia:

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111

Centrum Wsparcia: 800 70 2222

psycholog szkolny lub pedagog

poradnia psychologiczno-pedagogiczna

Pamiętajmy

Światowy Dzień Walki z Depresją przypomina nam, że zdrowie psychiczne jest równie ważne jak zdrowie fizyczne. Uważność, rozmowa i wsparcie mogą uratować dziecku zdrowie, a czasem nawet życie.

Rodzicu! Czasami wystarczy, że będziesz obecny. Twoje wsparcie jest najważniejsze dla dziecka.