

depresja?



ULOTKA  
EDUKACYJNA  
NR 8

*Depresja dziecięca –*

**JAK POMÓC?**

MATERIAŁ EDUKACYJNY DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

# Čdy moje dziecko ma depresję – jak pomóc?



Jeśli niepokojące objawy utrzymują się dwa tygodnie lub dłużej, jak najszybciej trzeba zwrócić się do specjalisty – lekarza psychiatrii dziecięcej, psychologa, psychoterapeuty.

Jeśli to nie jest możliwe od razu (kolejki do specjalistów), należy zwrócić się do lekarza rodzinnego, pediatry lub psychologa/pedagoga szkolnego.

Można to zrobić również wtedy, kiedy mamy trudność ze znalezieniem psychiatry, psychologa, nie wiemy, gdzie się znajduje Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży.

---

***Nie zwlekaj i nie czekaj na rozwój wydarzeń!*** Depresja wymaga leczenia, a oczekiwanie, aż „przejdzie sama” może poważnie zagrozić zdrowiu lub życiu Twojego dziecka.

---



# Jak wygląda leczenie depresji?

Leczenie przebiega zwykle dwutorowo: **farmakoterapia** – leki zalecone przez lekarza psychiatrę (współczesne antydepresanty przyjmowane zgodnie z zaleceniami i pod kontrolą lekarza są całkowicie bezpieczne) oraz **psychotherapia**.

Psychotherapia prowadzona przez specjalistę pracującego z dziećmi i młodzieżą może mieć charakter grupowy lub indywidualny, często obejmuje pracę nie tylko z młodym pacjentem, ale też z jego rodziną.

W poważnych stanach (ciężka postać depresji, myśli lub próby samobójcze) może być konieczny pobyt na oddziale szpitalnym stacjonarnym lub dziennym. Po wyjściu ze szpitala warto pozostać pod kontrolą lekarza psychiatry i rozpocząć psychotherapie, by uniknąć nawrotu choroby.



---

**Depresja jest uleczalna.** Specjaliści dysponują wiedzą i środkami, aby szybko pomóc Twojemu dziecku w odzyskaniu zdrowia.

---

# Zagrożenie depresją

Kiedy moje dziecko jest zagrożone depresją? Żeby odpowiedzieć na to pytanie, wypełnijcie Państwo ankietę:

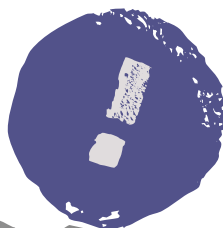
CZYNNIK ZAGROŻENIA	TAK	NIE
W rodzinie były przypadki depresji		
Moje dziecko choruje na przewlekłą chorobę somatyczną np. cukrzyca, astma, atopowe zapalenie skóry		
Moje dziecko ma zespół Aspergera lub rozwojowe zaburzenia całościowe (np. afazja itp.)		
Moje dziecko ma inne zaburzenia (np. zaburzenia zachowania, ADHD, dysleksja)		
Moje dziecko jest niepełnosprawne		
Moje dziecko przeżyło ostatnio traumę (np. śmierć w bliskim otoczeniu, rozwód rodziców, wypadek itp.)		
W życiu mojego dziecka zaszła duża zmiana (przeprowadzka, zmiana szkoły, powtarzanie klasy)		
Sytuacja w mojej rodzinie pogorszyła się (np. problemy materialne, choroba, kłótnie, uzależnienia, przemoc)		
Moje dziecko ma problemy z nauką		
Moje dziecko trudno nawiązuje kontakty z rówieśnikami		
Moje dziecko doświadczyło agresji czynnej (przemoc fizyczna, wyśmiewanie) lub biernej (izolacja) ze strony rówieśników lub/i dorosłych		
Mam wrażenie, że ostatnio nie mam czasu dla mojego dziecka (z powodu nawału pracy, trudności w życiu osobistym)		

CZYNNIK ZAGROŻENIA	TAK	NIE
Moje dziecko jest przytłoczone obowiązkami w szkole lub/i w domu		
Moje dziecko jest nadwrażliwe (silnie reaguje na niepowodzenia, trudności)		
Moje dziecko jest raczej zamknięte w sobie, introwertyczne		
Moje dziecko jest „perfekcjonistą” (chce być najlepsze, źle znosi krytykę)		
Moje dziecko rozstało się ostatnio z bliską osobą (np. kłótnia/wyjazd przyjaciela, wyjazd jednego z rodziców na dłużej itp.)		
Inne trudne wydarzenia, problemy		

---

*Odpowiedź TAK **zawsze może zwiększać** ryzyko depresji.*

---



**Trzeba być bardzo uważnym**, obserwować zachowania, słuchać swojego dziecka, wsłuchiwać się uważnie w to, co mówią nauczyciele, rodzeństwo, rodzina – **nie zaprzeczać, pochylić się nad tym**. Niepokojące są zwłaszcza zmiany. Nie można zauważyć zmian, jeśli nie znamy reakcji, zachowania swojego dziecka w różnych sytuacjach.



# Rodzicu, co Ty możesz zrobić dla swojego dziecka?

---

## > Nie zaprzeczaj!

Przykładowo, gdy dziecko mówi: „jest mi smutno”, „jestem beznadziejny”, „nie potrafię tego dobrze zrobić”.

**NIE POWINNO  
SIĘ MÓWIĆ**



Wcale nie jest ci smutno, jesteś tylko zmęczony.

Po prostu nie chce, ci się robić lekcji.

Rozumiem, że jest ci bardzo smutno, czy mogę coś dla ciebie zrobić? Chcesz o tym porozmawiać?

Widzę, że to dla ciebie trudne zadanie, może zrobimy je razem?

**POWINNO SIĘ  
POWIEDZIEĆ**



- › **Nie krytykuj!**
- › **Nie gróż!**
- › **Nie udawaj,**  
że nie ma  
problemu!
- › **Wspieraj!**
- › **Przytulaj!**
- › **Nie karz** za  
zachowania,  
które są wynikiem  
choroby, a nie złej  
woli!
- › **Staraj się** być  
cierpliwy!
- › **Łącz!** Spędzaj tak dużo  
czasu z dzieckiem, jak to  
możliwe!
- › **Wysłuchaj się** w dziecko!
- › **Proponuj** aktywności na miarę możliwości dziecka  
w stanie choroby, nie zmuszaj do aktywności, które są zbyt trudne.
- › **Staraj się** sprawiać dziecku małe przyjemności!
- › **Nie dokładaj** dziecku dodatkowych obowiązków!
- › **Zrób coś** dla siebie! **Zadbaj** o siebie! Jeśli dziecko ma depresję, cała rodzina  
potrzebuje wsparcia.
- › **Nie obwiniaj się,** depresja jest chorobą, która może spaść na każdego.
- › **Nie ukrywaj** nic przed specjalistą (wszystko może być ważne).
- › **Zmień dietę** dziecka – muszą się w niej znaleźć produkty zawierające witaminy  
z grupy B, magnez, kwasy omega 3, witaminę D ( m.in. orzechy, gorzka  
czekolada, produkty wielozbożowe z pełnego przemiału, oleje tłoczone na  
zimno, owoce, warzywa, ryby).
- › Od czasu do czasu **pozwól** dziecku zjeść to, co naprawdę lubi.
- › **Zastanów się,** czy twoje oczekiwania nie są zbyt wygórowane w stosunku do  
możliwości twojego dziecka.
- › **Nie wstydz się,** depresja to choroba, szukaj pomocy wsparcia! **Pamiętaj,** nikt  
cię nie oceni!



# Gdzie szukać pomocy?

## **POMOC DLA NAUCZYCIELI I RODZICÓW**

Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli

*tel. 800 080 222*

*(czynne całodobowo)*

**e-mail: [psycholog@liniadzieciom.pl](mailto:psycholog@liniadzieciom.pl)**

Wykaz dyżurów specjalistów

można znaleźć na stronie

[www.liniadzieciom.pl](http://www.liniadzieciom.pl)

**TELEFON DLA  
RODZICÓW  
I NAUCZYCIELI  
W SPRAWIE  
BEZPIECZEŃSTWA  
DZIECI**

*tel. 800 100 100*

*(poniedziałek-piątek, od 12.00-15.00)*