

# W Polsce co trzeci uczeń ma podejrzenie depresji. 23.02 - Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją.

W dzisiejszym dynamicznym społeczeństwie, pełnym wyzwań i presji, zagadnienia związane z zdrowiem psychicznym, zwłaszcza w kontekście dzieci i nastolatków, stają się coraz bardziej palącym problemem.

Jednym z nich, który wymaga szczególnej uwagi i zrozumienia, jest problem depresji u najmłodszych. Choć przez długi czas mówiono o depresji głównie w kontekście dorosłych, to jednak coraz bardziej uświadamiamy sobie, że dotyczy ona także dzieci i młodzież, kształtując ich rozwój i perspektywę na świat.

W ramach inicjatywy "Młode Perspektywy", w 2023 roku [Fundacja Unaweza przedstawiła wyniki badania](#) dotyczącego kondycji psychicznej dzieci i młodzieży w przedziale wiekowym 10–19 lat, przy średniej wieku 14,7 lat. W badaniu uczestniczyła imponująca liczba ponad 180 tysięcy uczniów z różnych regionów Polski. Wyniki badań są niezmiernie niepokojące:

Wśród badanych dzieci i młodzieży 56,4% uważa, że są beznadziejni a 32,5% nie akceptuje siebie i swojego wyglądu. Przeróżające 40% młodzieży myśli o samobójstwie a co trzeci uczeń ma podejrzenie depresji.

Niestety tylko 1 na 20 osób w trudnych chwilach skorzystałaby z pomocy psychologa, a 8% uczniów nigdy nie korzystała z pomocy psychologa szkolnego i nie wierzy, że takie wsparcie może przynieść jakiś skutek.

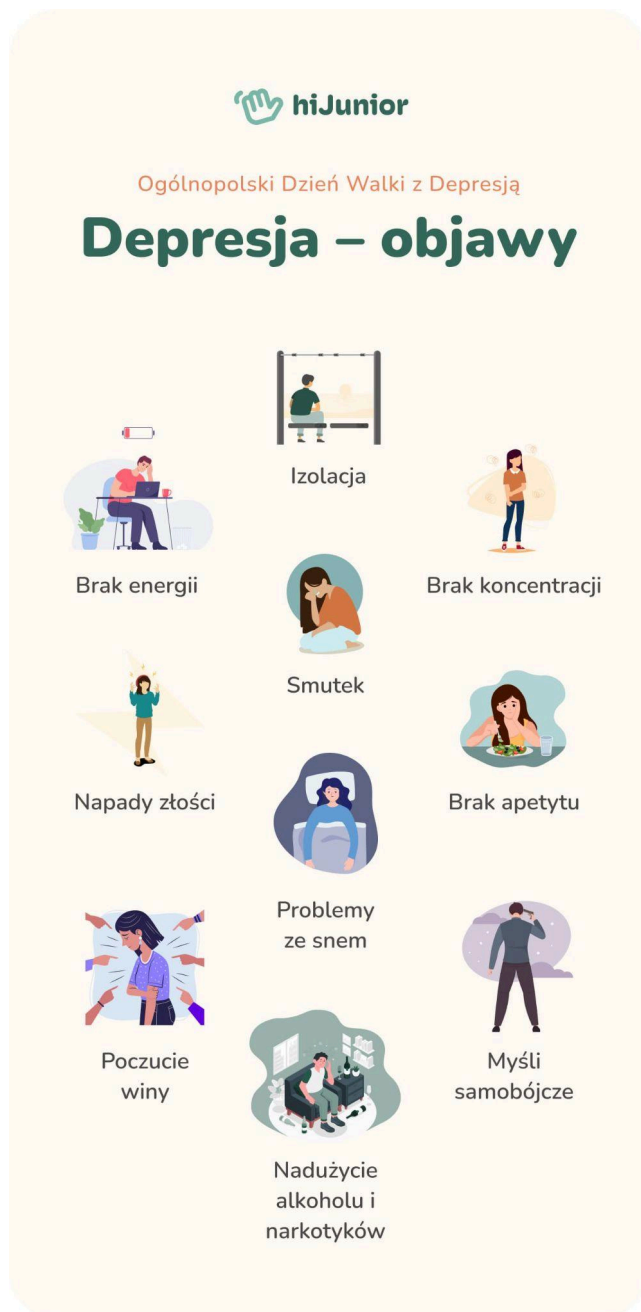
[Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją](#) to doskonały moment do rozmowy o tej trudnej chorobie, okazania wsparcia i zatrzymania się na chwilę, poobserwowania siebie i bliskich. Niestety, dla wielu ludzi depresja nadal jest oznaką słabości, tematem wstydliwym i dlatego zamiatanym pod dywan.



## Co może powodować depresję u dzieci?

- wczesna utrata rodzica lub rodziców,
- przemoc w rodzinie (fizyczna, seksualna, psychiczna),
- długotrwała rozłąka z rodzicami,
- prześladowanie lub przemoc ze strony rówieśników,
- zaniedbanie (fizyczne i emocjonalne),
- rozwód rodziców.

## Jak rozpoznać, czy Twoje dziecko cierpi na depresję?



Według obowiązującej w Europie klasyfikacji ICD-10 do podstawowych klinicznych **objawów pierwszego epizodu depresyjnego** należą:

- obniżenie nastroju,
- utrata zainteresowania rzeczami, które wcześniej sprawiały radość (anhedonia),
- brak energii i osłabienie.

## Kolejne objawy to:

- zaburzenia snu (np. wczesne budzenie się, przebudzenia w nocy, kłopoty z zaśnięciem, bezsenność),
- myśli samobójcze,
- problemy z pamięcią i koncentracją,
- utrata wiary w siebie i pozytywnej samooceny,
- spowolnienie psychoruchowe (rzadziej pobudzenie),
- zmiany łaknienia i masy ciała (częściej jest zmniejszenie apetytu niż jego zwiększenie, rzadsze odczuwanie głodu).

Oprócz **wyżej wymienionych** objawów depresji, u dzieci i nastolatków choroba może przejawiać dodatkowe symptomy, takie jak:

- ataki płaczu,
- agresja (fizyczna, słowna) względem siebie lub innych,
- poirytowanie,
- lęk przed pozostawaniem samemu (nawet na chwilę),
- nadmierne zmęczenie, letarg.

Psycholog Jagoda Turowska komentuje: *“Dziecko, które decyduje się na samobójstwo to rzadkie, ale przerażające zjawisko. Teoretycznie od 7. roku życia rozwija się myślenie przyczynowo skutkowe, więc w jakimś stopniu dziecko jest świadome tego co robi i jakie są konsekwencje.”*

## Gdzie szukać pomocy?

Rodzicu, obserwuj bacznie swoje dziecko. Nie zawsze przyjdzie do Ciebie po pomoc. Jak tłumaczy psycholog Jagoda Turowska: *“Zarówno epizod depresji, jak i jej klasyczna postać mogą przypominać zwykłe obniżenie nastroju, dlatego w przypadku dłużej trwającego złego samopoczucia należy skonsultować problem ze specjalistą.”*

W przypadku dzieci i młodzieży należy działać szybciej niż w przypadku dorosłych. Kluczowa jest częsta komunikacja i zapewnienie dziecku poczucia bezpieczeństwa i przestrzeni do szczerej rozmowy. Jeśli podejrzewasz, że Twoje dziecko może cierpieć na depresję - udaj się po pomoc do psychiatry. Możesz umówić dziecko na bezpłatną wizytę w ramach NFZ (<https://swiatprzychodni.pl/specjalnosci/psychiatra/>). Lekarz psychiatra będzie w stanie ocenić powagę sytuacji i zalecić odpowiednią terapię. Nierzadko psychoterapia będzie odbywać się z udziałem rodziców. W alarmowych przypadkach można udać się również na pogotowie ratunkowe.

## Pomoc doraźna dla dzieci i młodzieży:

Mapa Punktów Pomocy dla Dzieci i Młodzieży:

<https://forumprzeciwdepresji.pl/nastoletnia-depresja/punkty-pomocy-dla-dzieci-i-mlodziezy>

Całodobowy Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (7 dni w tygodniu, całą dobę): 116 123

Telefon dla dzieci i nastolatków zaniedbanych, seksualnie wykorzystywanych, których rodzice piją –  
Telefon Stowarzyszenia Opta (od poniedziałku do piątku, 15:00-18:00): 22 27 61 72

Oparte na materiale źródłowym <https://hijunior.com/pl/wydarzenia/ogolnopolski-dzien-walki-z-depresja> przygotowanym przez Redakcję HiJunior we współpracy z psycholog Jagodą Turowską i lekarzem Marcinem Zarzyckim.

Badanie Unaweza: <https://www.unaweza.org/aktualnosci/mlode-glowy-raport-z-badania/>