

23 lutego- Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), depresja jest jedną z najpoważniejszych jednostek chorobowych na świecie. Organizacja informuje, że cierpi na nią 350 milionów osób. Choroba ta dotyczy częściej kobiet, niż mężczyzn. Niestety, tylko mniej niż połowa chorych zgłasza się po pomoc do specjalisty. Schorzenie to dotyczy również dzieci. Z danych Narodowego Funduszu Zdrowia wynika, że na depresję leczy się w naszym kraju prawie 8 tys. dzieci i młodzieży. Oczywiście liczba dzieci faktycznie chorych jest trudna do ustalenia. Na depresję i inne zaburzenia psychiczne związane z nastrojem choruje coraz więcej nastolatków. Okres dojrzewania wiąże się z różnymi trudnościami, tzw. „dołami i burzami hormonów”. Zdarza się, że młoda osoba najpierw nie reaguje na pocieszenia, a potem dochodzi nawet do tego, że nie może wstać rano z łóżka. Oprócz typowych objawów takich jak przygnębienie, utrata energii, zainteresowań, brak apetytu, bezsenność, czy myśli samobójcze, niepokojące są gorsze oceny w szkole, agresja i pobudzenie. Często objawy te są nieprawidłowo interpretowane lub ignorowane. Tymczasem bardzo ważne jest, aby jak najwcześniej udzielać dzieciom pomocy. W ten sposób można zapobiec ich nasileniu się i przejściu w poważny stan chorobowy.

Rodzice czasem zgłaszają u psychologa, że dziecko jest rozdrażnione, nieposłuszne i niegrzeczne. Jest to jednak całkowicie normalne, bowiem każdy człowiek doświadcza nieprzyjemnych emocji, które u dziecka tak właśnie mogą się objawiać. Bardzo ważne jest uczenie dziecka (ale też samych siebie) jak radzić sobie z trudnymi emocjami w zdrowy sposób. Możemy czuć się smutni, ale ważne jest, jak sobie z tym smutkiem radzimy. To normalne i zdrowe, że odczuwamy złość, ale ważne, co z nią zrobimy. Uczymy się tego przede wszystkim od rodziców obserwując ich reakcje i zachowania.

Często nadmierne, niemożliwe do spełnienia, oczekiwania rodziców (wyrażane mniej lub bardziej bezpośrednio) oraz brak wsparcia i zrozumienia, gdy dziecko przeżywa trudne chwile, zachęcanie do „wzięcia się w garść” i „większego starania się” przyczyniają się do rozwijania szkodliwych dla zdrowia sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami, np. zaprzeczania im, tłumienia, szukania niezdrowych sposobów na natychmiastowe poprawienie sobie nastroju. Dorośli często sami nie potrafią w zdrowy sposób radzić sobie z trudnymi emocjami, więc nie są w stanie nauczyć tego swoich dzieci, ani im pomóc. Dlatego warto rozwijać swoje umiejętności w tym zakresie poprzez udział w warsztatach umiejętności wychowawczych, a w przypadku poważniejszych problemów do skorzystania z terapii psychologicznej. W przypadku występowania problemów emocjonalnych u dzieci najlepszą jest systemowa terapia rodzinna. Często do psychologa trafia dziecko, którego zachowanie niepokoi rodziców, tymczasem objawy u niego występujące mogą być sygnałem, że wsparcia potrzebuje cała rodzina. Poniżej zamieszczamy informacje o możliwości skorzystania z pomocy psychologicznej

Tak jak z chorym zębem idziemy do dentysty, tak z bólem emocjonalnym możemy udać się po pomoc do psychologa, czy psychoterapeuty. W przypadku zaburzeń nastroju czasem konieczne jest wsparcie farmakologiczne, które zalecić może tylko lekarz psychiatra, jednak najważniejsza jest terapia psychologiczna. Obejmuje ona również psychoedukację, czyli naukę radzenia sobie z trudnymi emocjami i traktowania ich, jako normalnych, zdrowych sygnałów wysyłanych przez nasze ciało o tym, że potrzebujemy zadbać o siebie lub wprowadzić w jakimś obszarze swojego życia zmiany.

GDZIE SZUKAC POMOCY:

Zapraszamy do korzystania z konsultacji psychologicznych w naszych Poradniach w Oleśnicy i w Sycowie. W przypadku problemów dotyczących dzieci i uczniów niepełnoletnich zgłoszenie wypełniają i podpisują rodzice (opiekunowi prawni). Uczniowie pełnoletni mogą to zrobić sami. Szczegóły dotyczące tej formy wsparcia podano na karcie zgłoszenia.

Zgłoszenie można złożyć osobiście w sekretariatach obu poradni (co jest szczególnie wskazane, gdy problem jest bardzo poważny i wymaga natychmiastowej interwencji) lub przesłać listownie lub za pomocą poczty internetowej (adresy są podane na stronie głównej).

Objęcie terapia psychologiczną jest możliwe tylko po przeprowadzeniu konsultacji psychologicznej. Dlatego składając „Wniosek o objęcie terapią” i wybierając opcję „terapia psychologiczna” należy dołączyć wypełnione zgłoszenie na konsultację psychologiczną.

(zgłoszenie na konsultację psychologiczną)

Wsparcie dla osób w stanie kryzysu psychicznego udziela

Centrum Wsparcia Fundacja ITAKA

<https://liniawsparcia.pl/centrum-wsparcia/>

Bezpłatna linia telefoniczna działa 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu

800 70 2222

E-mail: porady@liniawsparcia.pl

Broszura: <https://liniawsparcia.pl/wp-content/uploads/2017/12/broszura.pdf>

Opracowały: Bogusława Kwiecińska i Małgorzata Nowak