

# Depresja – widzę, rozumiem, pomagam



Materiały  
dla nauczycieli



*Szanowny nauczycielu,  
depresja coraz częściej dotyka dzieci  
i młodzież. Niepokojące są doniesienia  
o tym, że problem nasila się w związku  
z izolacją w czasie pandemii.*

*Nie jest oczywiste, jak potoczą się losy  
edukacji w tym roku szkolnym, dlatego  
chcielibyśmy zachęcić do szczególnego  
zwrócenia uwagi na uczniów oraz do  
przyjaznego spojrzenia na nich w tym  
wyjątkowym i trudnym dla wszystkich  
czasie.*

*Zespół przyjaznaprofilaktyka.pl*

# Spis treści

- 4 Depresja – garść informacji oczywistych i nieoczywistych
- 5 Depresja – fakty\*
- 6 Depresja – objawy
- 7 Momenty trudne
- 8 Czynniki chroniące przed depresją\*
- 9 Co mogę zrobić jako nauczyciel?
- 10 Kontrakt suicydalny
- 13 Brak współpracy z rodzicami
- 14 Ważne i pomocne telefony

## Depresja – garść informacji oczywistych i nieoczywistych

Jeśli myślimy o depresji, pierwsze skojarzenia, jakie przychodzą nam na myśl, to smutek, wycofanie, brak aktywności. Diagnoza depresji u dzieci i nastolatków nie jest łatwa, ponieważ mogą one prezentować szereg nieoczywistych objawów.

Zdarza się tak, że poza standardowymi zachowaniami dzieci i młodzież mogą:

- być bardziej rozdrażnione, odczuwać dużo złości,
- mieć problemy z funkcjonowaniem poznawczym: być roztargnione, mieć trudności z podejmowaniem decyzji, koncentracją i uwagą, mogą popełniać coraz więcej błędów, utracić obiektywizm, mieć kłopoty z pamięcią, mieć pesymistyczny styl wyjaśniania,
- odczuwać dużo lęku (często dzieci i młodzież z depresją spełniają również warunki diagnostyczne zaburzeń lękowych),
- często odczuwać poczucie winy (np. za rozwód rodziców, za to, że nie spełniają ich lub nauczycielskich oczekiwań),
- unikać sytuacji trudnych,
- mieć obniżoną koordynację ruchową,
- buntować się przeciwko szkole i dorosłym, a do maskowania swoich problemów używać alkoholu, narkotyków, imprez.

Istotny wydaje się także podział na zaburzenia internalizacyjne (do wewnątrz) i eksternalizacyjne (na zewnątrz). Te drugie są bardziej widoczne, łatwiejsze do rozpoznania. Może zatem zdarzyć się tak, że z pozoru dostosowani i posłuszni uczniowie nie będą zwracać na siebie uwagi, a w środku będą przeżywać trudne dla siebie sytuacje.

## Depresja – fakty\*

- Zaburzenia depresyjne u dzieci: 0,2–1,5%.
- Zaburzenia depresyjne u nastolatków: 2–15%.

Depresja lub inne zaburzenia psychiczne u rodziców zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia depresji u dzieci.

Istnieje wysoka korelacja depresji z trudną sytuacją rodzinną.

U 40–70% dzieci i młodzieży z depresją występują inne zaburzenia (ADHD, zaburzenia zachowania, zaburzenia lękowe).

\*dr Magdalena Śniegulska, *Smutek czy depresja? Trudne stany emocjonalne dzieci*, – wykład na YouTube za Namysłowska 2012.

Dostęp online: <https://youtu.be/wlsUN4VOcGs>

## Depresja – objawy

- Przewlekłe poczucie smutku i przygnębienia.
- Zobojętnienie, brak sensu.
- Brak energii.
- Zaburzenia myślenia.
- Zachowania autodestrukcyjne, myśli samobójcze.
- Zaburzenia snu (zbyt mała lub zbyt duża ilość snu).
- Zaburzenia łaknienia (ograniczenie jedzenia lub przejadanie się).
- Zaburzenia aktywności.

**Utrzymujące się powyżej dwóch tygodni zmiany w zachowaniu dziecka, które powinny niepokoić:**

- rozdrażnienie, pobudzenie, chwiejność nastroju,
- wycofanie z kontaktów z rówieśnikami/rodziną/nauczycielami,
- skargi na nudę, poczucie beznadziejności,
- zaniechanie dbałości o wygląd,
- wrażliwość na informacje na swój temat,
- zainteresowanie tematyką śmierci,
- skargi na dolegliwości bólowe.

## Momenty trudne

- W życiu dziecka mogą pojawić się różne sytuacje trudne, które powinny skłaniać dorosłych do uważniejszej obserwacji zachowania dziecka. Mogą to być:
  - zmiany w życiu dziecka (śmierć bliskiej osoby, rozwód rodziców, wypadek, przeprowadzka, pojawienie się rodzeństwa, zmiana klasy/szkoły, powtarzanie klasy, nowy partner rodzica),
  - przeżywanie relacji z rówieśnikami (konflikty, utrata przyjaźni, odrzucenie przez rówieśników),
  - zdarzenia traumatyczne,
  - sytuacja rodzinna (styl wychowawczy rodziców, czas poświęcany dziecku),
  - choroby, pobyty w szpitalu,
  - niedostosowanie wymagań do umiejętności ucznia,
  - momenty kryzysowe w rozwoju.

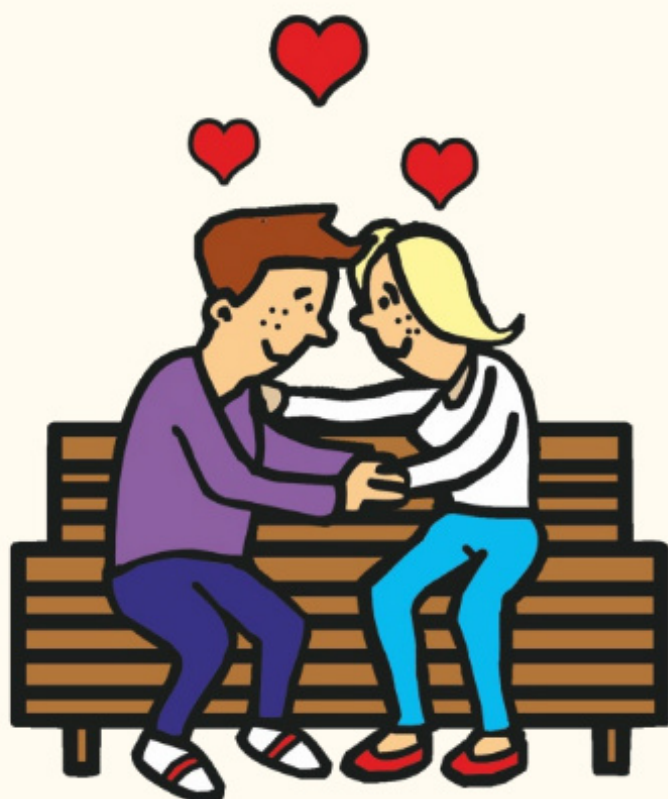


## Czynniki chroniące przed depresją\*

- Więzy i wsparcie ze strony co najmniej jednego z rodziców.
- Dobre relacje z rówieśnikami i wsparcie kolegów.
- Zaangażowanie religijne.
- Wyższa samoocena.
- Posiadanie celów życiowych i planów na przyszłość.
- Posiadanie jakiegoś zajęcia lub zatrudnienia.

\* Szymańska Joanna, *Zapobieganie samobójstwom dzieci i młodzieży. Poradnik dla pracowników szkół i placówek oświatowych oraz rodziców*, wyd. 4 poprawione, ORE, Warszawa 2016.

Dostęp online: [https://www.ore.edu.pl/wp-content/uploads/phocadownload/pracownie/seria\\_profilaktyka\\_Zapobieganie\\_samobojstwom\\_dzieci\\_i\\_mlodziemy.pdf](https://www.ore.edu.pl/wp-content/uploads/phocadownload/pracownie/seria_profilaktyka_Zapobieganie_samobojstwom_dzieci_i_mlodziemy.pdf)





## Co mogę zrobić jako nauczyciel?

Warto posługiwać się komunikacją, która będzie wspierać dzieci, dostrzegać je jako jednostki.

Rozmawiając z uczniem dobrze jest przyjąć jego perspektywę i zainteresować się tym, co chce nam powiedzieć. Przydatna może być komunikacja NVC (tzw. komunikacja bez przemocy), dialog motywujący.

**Autentyczny kontakt z jedną osobą dorosłą może być decydujący i pomocny dla młodego człowieka.**

Jeśli istnieje taka możliwość dobrze jest rozmawiać z dziećmi i młodzieżą o emocjach, radzeniu sobie w trudnych sytuacjach, rozwiązywaniu konfliktów, radzeniu sobie ze stresem, rozwijaniu swoich zainteresowań, a także o relacjach rówieśniczych (wiele pomocnych scenariuszy lekcji znajdują Państwo w naszej ofercie).

W sytuacji, gdy zauważymy utrzymującą się zmianę w zachowaniu dziecka, najważniejsza będzie szczerą, empatyczną rozmową, która pozwoli dowiedzieć się o tym, co dzieje się z uczniem, oraz da mu poczucie, że jest zauważony.

Warto:

- Powiedzieć o swoich obserwacjach i zapytać ucznia, czy jest coś, w czym można pomóc.

- Wysłuchać dziecko/nastolatka, nie dając mu rad, a skupiając się na tym, czego potrzebuje.
- Uznać jego problemy za prawdziwe i realne.
- Czasem można zapytać, czy dziecko chce usłyszeć, jak my poradzilibyśmy sobie w danej sytuacji, a następnie opowiedzieć o tym.
- Nie zniechęcać się i nie naciskać. Do rozmowy można wrócić za kilka dni – jeśli uczeń nie chce z nami rozmawiać, warto zapytać, czy jest inny dorosły, z którym może porozmawiać.

## Kontrakt suicydalny

W momencie gdy dziecko lub nastolatek mówi o samobójstwie, trzeba potraktować jego słowa poważnie. Dzieci mogą mówić o tym, że wolałyby znaleźć się w innym, lepszym świecie. Nastolatki częściej mówią wprost o chęci podjęcia próby samobójczej.

Może się tak zdarzyć, że dostaną Państwo tzw. SMS pożegnalny lub znajdą się w sytuacji, w której dziecko/nastolatek mówi, że się zabije. Co wtedy zrobić? Jeśli to możliwe, należy sprawdzić, jak dalece te słowa mogą być realne. Można powiedzieć, że zmartwiła/przestraszyła nas ta informacja, i zapytać, w jakim stopniu w skali od 1 do 10 – gdzie 1 mało prawdopodobne, a 10 bardzo prawdopodobne – prawdopodobne jest to, że

w najbliższych chwilach uczeń zamierza popełnić samobójstwo.

**Jeśli mamy jakiegokolwiek wątpliwości,  
obowiązkowo należy powiadomić policję,  
dzwoniąc pod numer 112.**

Decyzja ta może być trudna, może spotkać się ze złością osoby, której dotyczy. Możemy mieć też obawy, jak ta sytuacja wpłynie na późniejszą relację – dobrze jest w późniejszym czasie wyjaśnić powód swojej decyzji.




Jeśli otrzymaliśmy wiadomość z informacją o zamiarze popełnienia samobójstwa (na komunikatorze, mailowo, SMS-em) i znamy miejsce pobytu dziecka/nastolatka, to gdy zadzwonimy pod numer alarmowy, podajmy tę informację. W kolejnym kroku zawiadamiamy rodziców i zobowiązujemy ich do jak najszybszego dotarcia do dziecka, polecamy im również, by nie spuszczały dziecka z oczu do momentu dotarcia karetki. Jeśli skontaktował się z nami rówieśnik osoby chcącej popełnić samobójstwo, poprośmy go, by nawet na chwilę nie zostawiał swojej koleżanki/swojego kolegi bez opieki.



## Brak współpracy z rodzicami

Może też zdarzyć się sytuacja, gdy jako nauczyciele zauważymy problem u ucznia, ale rodzice lekceważą sprawę. W takim przypadku warto podpisać kontrakt, który będzie zawierał wzmiankę o tym, że szkoła przekazała rodzicom informacje o swoich obserwacjach / myślach samobójczych dziecka, a rodzic zobowiązuje się: obserwować swoje dziecko / umówić dziecko na konsultację ze specjalistą / wezwać pomoc w sytuacji zagrożenia życia.

Dobrze jest podać rodzicom namiary na miejsca, gdzie mogą uzyskać pomoc.



**Ważne  
i pomocne  
telefony**

## Ważne i pomocne telefony

### **Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci: tel. 800 100 100**

Telefon jest bezpłatny i anonimowy. Dostępny dla wszystkich rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania przemocy oraz pomocy dzieciom przeżywającym trudności wynikające z problemów takich jak: przemoc w szkole, wykorzystywanie seksualne, cyberprzemoc, myśli samobójcze, depresja, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, zaburzenia odżywiania.

### **Infolinia Psychiatryczna: tel. 800 600 700**

Telefon jest czynny od piątku do niedzieli w godzinach 16:00 – 22:00.

### **Kryzysowy Telefon Zaufania: tel. 116 123**

Telefon jest bezpłatny, czynny codziennie w godzinach 14:00 – 22:00.

