

JESTEŚMY UWAŻNI – Kiedy z dzieckiem dzieje się coś złego!



Co powinno niepokoić rodziców, jak rozmawiać z dzieckiem i gdzie szukać pomocy.????

1) Co powinno niepokoić rodziców?

a) Charakterystyczne objawy depresji występujące u dzieci i dorosłych

- smutek, przygnębienie – u dzieci i nastolatków może przejawiać się przez drażliwość, płaczliwość, napady złości, wrogą podstawę względem otoczenia;
- zobojętnienie, trudność w przeżywaniu radości – dziecko nie cieszy się z rzeczy lub wydarzeń, które wcześniej sprawiały mu radość;
- zniechęcenie do wcześniej lubianych czynności – dziecko porzuca hobby, nie chce spotykać się z rówieśnikami, nie podejmuje wcześniej lubianych czynności;
- wycofanie się z większości aktywności – dziecko niechętnie realizuje codzienne obowiązki i czynności (nauka, sprzątanie, higiena) lub nie realizuje ich wcale;
- nieumiejętność poradzenia sobie z krytyką, uwagami ze strony otoczenia – dziecko lub nastolatek wybucha płaczem w szkole, reaguje złością na złą ocenę czy próby rozmowy ze strony rodzica;
- negatywne schematy myślowe na temat świata i siebie samego (niska samoocena) – dziecko pesymistycznie ocenia własne możliwości, umiejętności, wygląd i otaczającą je rzeczywistość, pojawiają się;
- poczucie bycia niepotrzebnym – dziecko uważa, że innym będzie bez niego lepiej, że jest źródłem kłopotów rodziny, doszukuje się winy za sytuacje, na które nie ma wpływu – np. w sytuacji kłótni czy rozwodu rodziców twierdzi, że gdyby był/-a lepszym synem/córką, to rodzice nie kłóciłiby się;
- niepokój, napięcie, poczucie zagrożenia – dziecko jest poddenerwowane i zaniepokojone, nie potrafi jednak wskazać, czego się boi lub z jakiego powodu odczuwa niepokój;

- podejmowanie zachowań ryzykownych – dziecko lub nastolatek podejmuje zachowania autoagresywne, ma kontakt z substancjami psychoaktywnymi, wpada w „złe towarzystwo”, ponieważ z jednej strony poszukuje sposobu poradzenia sobie z lękiem, oderwania się od myśli depresyjnych, a drugiej ma tendencję do impulsywnego działania w związku z obniżoną samooceną i poczucia znaczenia;
- objawy psychotyczne (mogą pojawić się w ciężkich przypadkach depresji) – u dzieci występują niezwykle rzadko, natomiast nastolatkom może towarzyszyć głos negatywnie komentujący ich zachowanie, możliwości, umiejętności, obwiniający za różne sytuacje, zachęcający do autoagresji lub w skrajnych sytuacjach – próby samobójczej;

b) Specyficzne objawy i problemy, które mogą występować w przebiegu depresji u dzieci i młodzieży

- zaburzenia koncentracji i trudności z zapamiętywaniem – dziecko/nastolatek otrzymuje złe oceny mimo wkładanego w naukę wysiłku, poświęcania jej czasu, sprawia wrażenie nieobecnego, zamyślonego;
- pobudzenie psychoruchowe – dziecko kręci się, wierci, nie może się skupić uwagi, podejmuje bezwiednie działania, np. skubie ubranie, zamazuje długopisem kartkę, obgryza paznokcie, drapie się, porusza palcami („rysuje” kółka palcem wskazującym wokół kciuka) itp.;
- silne zaangażowanie w wybraną aktywność, np. gra na komputerze;
- zmniejszenie (rzadziej zwiększenie) apetytu;
- problemy ze snem – trudności z zasypianiem, wybudzanie się w nocy, budzenie się wcześniej rano, nadmierna senność;
- powracające dolegliwości somatyczne o niepotwierdzonych medycznie przyczynach: bóle brzucha, nudności, wymioty, biegunki, bóle głowy, kołatanie serca, duszność, częste zasłabnięcia lub omdlenia, moczenie nocne (ostatni objaw częściej występuje w depresji u dzieci);
- bunt wobec rodziców, szkoły, nieprzestrzeganie zasad, zachowania agresywne i autoagresywne – taki obraz depresji częściej spotyka się u nastolatków i próby myśli samobójcze.

Jeśli objawy utrudniają dziecku funkcjonowanie w ważnych obszarach jego życia (szkoła, dom, grupa rówieśnicza) lub/i utrzymują się dłużej niż 2 tygodnie, należy zgłosić się po fachową pomoc.

2) Gdzie szukać pomocy ?

– Oczywiście jako psycholog szkolny jestem dostępna w godzinach pracy - poniedziałku i wtorku od 8-13 oraz środy –piątku od 8 do 12 pod numerem 609075222 ;)

- Fundacja Dajemy Dzieciom siłę udostępnia numer 800 100 100. Od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00–15.00 dzwonią pod ten numer rodzice, nauczyciele i inne osoby, które troszczą się o bezpieczeństwo dziecka. Można także opisać problem mailowo, wysyłając wiadomość na adres pomoc@800100100.pl.

-W przypadkach trudnych, zagrażających zdrowiu i życiu. Nie bój się prosić o pomoc policję, straż czy pogotowie numer 112.

- Telefon Zaufania 116 111.

Jak sam możesz pomóc w czasie koronawirusa?

Przede wszystkim rozmawiaj z dzieckiem o jego samopoczuciu. Dziecko często samo sygnalizuje, że nie radzi sobie ze swoimi emocjami. Szukaj pomocy i wsparcia. Leczenie depresji u dzieci i młodzieży wymaga zaangażowania rodziców.

Co dziecko powinno usłyszeć?

Ważne jest, aby dziecko usłyszało, że się o nie troszczymy i wiedziało, że zależy nam na tym, aby było bezpieczne.

- Warto powiedzieć dziecku, że rozumiemy, że może być mu trudno i chcemy mu pomóc.
- Ważne, by wiedziało i słyszało, że się o nie martwimy i proponujemy pomoc specjalisty, bo sami też jej potrzebujemy.
- Czego na pewno dziecko nie powinno od nas usłyszeć?

Nie należy używać sformułowań, które w jakiś sposób interpretują, oceniają czy krytykują zachowanie albo samopoczucie dziecka, takich jak: „weź się w garść”, „zaczynj coś robić”, „nic nie osiągniesz”, „jakie Ty możesz mieć problemy?!”, „ja to mam problemy”, „zobaczysz, jak dorośniesz, wtedy to będzie trudno”, „to wszystko wina telefonu/komputera/Internetu”, „jesteś jak...matka/ojciec”. Dziecko może odebrać to jako potwierdzenie swoich przekonań, że dalsze życie nie ma sensu i brak zrozumienia dorosłych tylko to potwierdza

