



SZERTÁR rovat

tanácsok pedagógusok számára

Dr. Túri Anna

A gyermekkori depresszióról

Minden gyermeknél időszakosan előfordulnak olyan negatív érzések, mint a szomorúság, düh, ingerlékenység, bűntudat, kétségbeesés. Ezek teljesen természetes velejárói a mindennapok során tapasztalt kihívásoknak és nehéz helyzeteknek, normális velejárói az egészséges fejlődésnek. Azonban ha ezek heteken, hónapokon át fennállnak, és megnehezítik az iskolai tanulmányi vagy társas életben való részvételt, akkor jó okunk van feltételezni, hogy a probléma gyökere akár gyermekkori hangulatzavar (elsősorban depresszió) is lehet.

A depresszió fiatalkori előfordulása egyáltalán nem ritka jelenség, azonban a legtöbb esetben nem kerül felismerésre. Az idejében megkezdett, hatékony kezelés (legyen szó pszichoterápiáról, gyógyszeres kezeléstről, vagy mindkettőről) csökkenti a jövőbeni relapszusok valószínűségét.

A gyermek második otthona az iskola, ezért elengedhetetlen, hogy itt is értő figyelemmel kísérjük azokat a tüneteket és viselkedésbeli változásokat, amelyek az állapotra utalhatnak.

Ezeket a tüneteket tapasztalhatjuk...

- legtöbbször szomorúnak, irritáltnak tűnik
- gyakran fáradt, könnyen feladja a több energiabefektetést igénylő feladatokat
- kevés időt, energiát fordít az iskolai feladatokra
- nehezen figyel az órákon
- romló tendenciát mutató jegyek
- nem leli örömet azokban a szabadidős elfoglaltságokban, amiket eddig szeretett
- visszahúzódná válik, barátait sem keresi
- kimarad az iskolából vagy rendszeresen elkésik

Számos érintett fiatal...

- tapasztalhatott meg valamilyen traumatikus életeseményt
- lehet érintett más mentális problémával is
- folytat kockázatos vagy önmagára nézve káros, veszélyes magatartást (pl. alkohol vagy egyéb szer használata, önsértés)
- gondolkozik a halálról, foglalkoztatja az öngyilkosság gondolata

Öngyilkosság figyelmeztető jele lehet, ha a gyermek/kamasz...

- beszél az öngyilkosság gondolatáról, vagy a halálvágyról
- olyasmiket mond, hogy „már úgysem lesz sokáig itt”
- dalokat, verseket, leveleket ír a halálról
- elajándékoz bizonyos számára fontos dolgokat
- elveszíti az érdeklődését az iskolai- és társas tevékenységekben
- önmagára nézve veszélyes tevékenységekbe kezd

Mit tehetünk?

- **Biztosítsuk támogatásunkról, elfogadásunkról és bátorítsuk őket.** Emlékeztessük őket erősségeikre és korábbi érdeklődési körükre. Tudassuk velük, hogy látjuk, hogy próbálkoznak. Keressük az alkalmat, amikor valamiben sikerélményt élhetnek meg.
- **Hagyjunk plusz időt a feladataik elvégzésére.** Ajánljuk fel segítségünket, de kijelölhetünk segítő tanuló társat is.
- **Tegyük napi rutinná a testmozgást.** Ez enyhítheti az enyhébb depresszió tüneteit, feszültségoldó hatással is bír, de az osztály többi tagja számára is minden fiatal számára jótékony hatású.
- **Alkalmazzunk rövid, könnyed mindfulness gyakorlatokat.** Például véletlenszerűen vagy meghatározott időközönként kérjük fel az osztályt arra, hogy „Most mindannyian álljunk meg egy pillanatra, lassítsunk le, vegyünk néhány mély lélegzetet.”
- **Szülők, iskolai segítők (pszichológus, szociális munkatárs) bevonása** Nem kell egyedül megbirkóznunk a feladattal, kérjünk segítséget a társszakmák iskolai képviselőitől. Sokat segíthetnek a mentális egészséggel kapcsolatos prevenciós órák megtartásában, de többnyire egyéni konzultációra is nyílik lehetőség. Ha pedig egy gyermek egészségi állapotát a fenitek alapján aggasztónak ítéljük, esetleg felmerül öngyilkossági gondolat vagy szándék, haladéktalanul értesítsük a családot és szorgalmazzuk a mielőbbi pszichiátriai ellátásba vételt.

Vadaskert Alapítvány
Vadaskert Gyermekpszichiátriai Kórház és Szakambulancia
www.vadaskert.hu
www.vadaskertem.hu

Kérjük, adója 1%-ával támogassa a Vadaskert Alapítvány működését!
Adószámunk: 19007191-1-41