



Depresja wśród dzieci i młodzieży. Jak ją zdemaskować i gdzie szukać pomocy ?

W dobie wzrastających prób samobójczych dzieci i młodzieży rodziców może nurtować pytanie, na co zwrócić szczególną uwagę, żeby nie przeoczyć objawów depresji u dziecka. Każde odstępstwo od codziennego funkcjonowania dziecka może być sygnałem tego, że z naszym dzieckiem dzieje się coś niedobrego. Pierwszym z niepokojących symptomów depresji może być brak chęci do nauki, obniżenie wyników szkolnych, znaczne zmniejszenie motywacji do uczestnictwa w zajęciach pozaszkolnych, nawet rezygnacja, czy brak sił do realizacji wcześniejszych pasji. Sygnały te mogą być mylone z lenistwem, jednak warto traktować je jako lampkę ostrzegawczą i zacząć bacznie przyglądać się dziecku. Podobnie jeśli mamy

wrażenie, że nasz podopieczny nie odczuwa radości z tego, co do tej pory wywoływało jego uśmiech. Mogą irytować go czynności będące wcześniej źródłem przyjemności. Może pojawić się rozdrażnienie z błahego powodu, wybuchy złości, czy płaczu, problemy z koncentracją uwagi, pamięcią czy rozkojarzenie. Porzucenie dotychczasowych zainteresowań i pasji również powinno wzbudzić naszą czujność. Podobnie jak brak apetytu, trudności w zasypianiu, bóle w ciele. Obniżony nastój oraz samoocena wyraźnie odbiegająca od zwykłego samopoczucia dziecka, utrzymujące się przez większość dnia, co najmniej dwa tygodnie, powinny być sygnałem do głębszego zainteresowania się stanem dziecka i zasięgnięcia pomocy.

!! W Gdyni jest kilka placówek, które oferują bezpłatną, specjalistyczną pomoc z zakresu wsparcia dziecka i rodziny będącej w kryzysie.

✔ Jednym z nich jest „Wspieranie i rozwijanie - WiR”. Jest to program skierowany do dzieci i młodzieży do 18. roku życia, mieści się przy ul. Śmidowicza 49, nr tel. 531 255 697.

✔ Również w NZOZ Centrum Zdrowia Psychicznego na ul. Traugutta 9, tel. 58 620 81 70. A także w Poradni Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży na ul. Wójta Radtkego 1 (w Szpitalu Św. Wincentego a Paulo), tel. 58 72 60 860.

✔ Pomocy udziela Ośrodek Interwencji Kryzysowej na ul. Bp. Dominika 25, czynny całą dobę pod numerem telefonu: 58 622 22 22.

✔ Młodzi gdynianie uzyskają także wsparcie przez linię couch (co u Ciebie) dostępną na popularnych komunikatorach, tel: 585008885, strona internetowa <https://couch.pl/>

✔ Diagnozą oraz szeroko pojętą pomocą psychologiczno-pedagogiczną zajmują się publiczne poradnie psychologiczno-pedagogiczne w Gdyni. Każda z nich obejmuje szkoły w swoim rejonie.

✔ Specjalistycznej pomocy możemy też w przystępny sposób poszukać na stronie <https://gdyniawspiera.pl/>

✔ Jedną z łatwo dostępnych form wsparcia są telefony zaufania i infolinie interwencyjne, na których świadczona jest doraźna pomoc psychologiczna. Dzwoniąc na infolinię możemy uzyskać bieżące wsparcie oraz informacje na temat pobliskich placówek, w których my lub nasze dziecko może otrzymać pomoc długofalową, skorzystać z diagnozy i psychoedukacji. Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży - 116 111 działa przez 7 dni w tygodniu, w godzinach 12:00 - 2:00, można także zarejestrować się na stronie <https://116111.pl/> oraz napisać wiadomość e-mail.

Telefon Zaufania Młodych - 22 484 88 04 <https://stopdepresji.pl/telefon-zaufania-mlodych/>

Dziecięcy Telefon Zaufania - 800 12 12 12. To telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka.

Możesz też napisać do ekspertów na czacie, który znajdziesz na stronie Rzecznika:

www.brpd.gov.pl

Marta Sulewska, Marzanna Mróz