



## 23 lutego – Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

Ustanowiony przez Ministerstwo Zdrowia Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją ma na celu upowszechnienie wiedzy na temat depresji, jej objawów i zachęcenie do podejmowania leczenia. Co wspólnego ma przemoc z depresją?

Przemoc domowa to pułapka, z której ogromnie trudno wydostać się krzywdzonym dorosłym, a dzieci prawie nie mają na to szans. Często bywa przyczyną wystąpienia reakcji depresyjnej na stres spowodowany np. przemocą domową. Depresja nie dotyczy tylko człowieka dorosłego, ale również pojawia się w okresie dzieciństwa i wieku młodzieńczego. Choroba psychiczna któregoś z rodziców, przemoc w rodzinie i rozwód rodziców — szczególnie silnie wpływają na pojawienie się i nawroty choroby.

Małe dziecko, jak pisze psycholog Paulina Jarecka „utraciwszy kontakt z najbliższym opiekunem — czy to z powodu realnej straty spowodowanej śmiercią, chorobą lub rozwodem, czy w sensie symbolicznym z powodu odrzucenia i deprivacji podstawowych potrzeb emocjonalnych — może zachorować na depresję. Przeżywa wówczas silną złość i wrogość, które kieruje przeciwko sobie w postaci samokrytyki. Nieprawidłowe relacje rodzinne z jednej strony prowadzą do negatywnych przekonań na temat własnej wartości i kompetencji, z drugiej — utrudniają nabywanie ważnych umiejętności adaptacyjnych, umożliwiających radzenie sobie z trudnymi wydarzeniami. U dziecka pozbawionego poczucia bezpieczeństwa i akceptacji może się rozwinąć negatywny stosunek do samego siebie, do świata i do przyszłości”.

Depresja to nie gorszy nastrój, kiepski dzień. To choroba, która powoduje cierpienie i wpływa na funkcjonowanie w każdej sferze życia. Dzieciom z depresją często trudno jest wykonywać podstawowe czynności- są apatyczne, nie mają na nic siły, skarżą się na brak energii, tracą zainteresowania. Nie poznają siebie, nie rozumieją co się z nimi dzieje.

Zgodnie z klasyfikacją DSM-V, objawy wskazujące na występowanie depresji to utrzymujące się codziennie, przez większość dnia (przez okres minimum 2 tygodni): obniżony nastrój; spadek zainteresowań oraz zdolności do odczuwania przyjemności; spadek lub przyrost masy ciała, wahania łaknienia; bezsenność lub nadmierna senność; nadmierne pobudzenie lub zahamowanie psychomotoryczne; zmęczenie i utrata energii; zaniżone poczucie własnej wartości; nadmierne lub nieadekwatne poczucie winy trudności z utrzymaniem koncentracji uwagi oraz z podejmowaniem decyzji nawracające myśli o śmierci, nawracające myśli samobójcze, próby samobójcze lub konkretny plan popełnienia samobójstwa (APA, 2015).

Dziecko, które doświadcza przemocy często tłumi swoje lęki, wynikające z nieodpowiednich zachowań rodziców. Nie pojmuje, dlaczego ktoś, komu powinien bezgranicznie ufać, stosuje przemoc fizyczną czy psychiczną. W większości przypadków jest przekonane, że ponosi winę za zaistniałą sytuację i nie może tak po prostu odejść z domu, porozmawiać, zadbać o swoje bezpieczeństwo.

**„Każde dziecko ma trzy marzenia:**

**by być bezpiecznym,**

**by być kochanym.**

**By być traktowanym z szacunkiem.”** P. Brownlee

Dlatego pamiętajmy o słowach J. Korczaka „nie bij, nie zawstydzaj, nie strasz, nie krzycz, nie lekceważ, pocałuj, przytul, pochwal, posłuchaj, pociesz.”

Reagujmy, nie bądźmy biernymi obserwatorami, bo wszystko, jak mawiał Korczak, osiągnięte

tresurą, naciskiem, przemocą jest nietrwałe, niepewne, zawodne.

*Beata Sporek- pedagog ZPO Jurków*

Literatura:

DSM -V Kryteria diagnostyczne zaburzeń psychicznych

Wychowawca nr 11 Kraków 2021

[www.dzieciCapsychologia.pl](http://www.dzieciCapsychologia.pl)

**Numery telefonów pod którymi można uzyskać pomoc.**

**22 484 88 01** - Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA

**22 484 88 04** - Telefon Zaufania Młodych

**116 111** - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

**800 12 12 12** - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

**800 120 002** - Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy „Niebieska Linia”