

Profilaktyka depresji

Aby przeciwdziałać depresji wśród dzieci i młodzieży warto wzmacniać i wspierać ich poczucie wartości. Budować stabilną samoocenę oraz realną ocenę ich możliwości i oczekiwań. Pomoże to w zwiększeniu odporności na czyhające zagrożenia. Warto uwrażliwić młodych ludzi na czynniki ryzyka takiej jak: stres, trudne doświadczenia życiowe, konflikty rodzinne i rówieśnicze, predyspozycje osobowościowe. Ważne jest aby kształcić ich w zakresie choroby jaką jest depresja i nie bagatelizować sygnałów ostrzegawczych.

Poniżej kilka czynników, które pomogą zapobiec rozwojowi depresji:

Poczucie sprawczości, podmiotowości, adekwatna, stabilna samoocena,	Dostrzegaj i doceniaj nie tylko efekty, ale także wkładany wysiłek i zaangażowanie. Podkreślaj postępy. Ucz dziecko/uczniów radzenia sobie z problemami samodzielnie. Ucz doceniania samego siebie
Stabilne, bezpieczne relacje w rodzinie i z innymi ważnymi dorosłymi	Poświęcaj czas na powiedzenie dziecku, że jest ważne, że je kochasz, pokazując zainteresowanie jego światem, pytając o to, co u niego słychać, co czyta, ogląda w telefonie, z kim rozmawia na czacie. Pomówcie o tym, co dobre, a jest większa szansa, że samo przyjdzie porozmawiać o tym, co złe, że zwierzy ci się ze swoich problemów.
Bezpieczna, akceptująca, wspierająca grupa rówieśników	Pomagaj budować trwałe, pozytywne relacje, pokazuj, że przyjaźń to coś, nad czym trzeba pracować, że bycie razem wymaga czasem przeprosin, przyznania się do winy. Ucz je autentyczności w kontaktach. Rozmawiaj z nim o zachowaniu w sieci, o radzeniu sobie z hejtem i o niepopieraniu go. Reaguj, gdy dziecko dzieli się swoim smutkiem czy złością z powodu jakiegoś komentarza.
Czas na relaks i odpoczynek, umiejętność zachowania odpowiedniej równowagi	Ucz równowagi pomiędzy obowiązkami i odpoczynkiem, pilnuj, by młody człowiek nie brał na siebie za dużo lub by ktoś za dużo na niego nie nakładał. Rozmawiaj o wyborach i podejmowaniu decyzji – o tym, co lubi, a czego nie lubi, o tym, które przedmioty są dla niego ważne. O odpuszczaniu.
Umiejętność radzenia sobie z emocjami, ze stresem	Rozmawiaj o emocjach, ucz je nazywać, pokazuj, jak sobie radzić ze złością, ze smutkiem. Opowiadaj o swoich emocjach i o tym, co tobie pomaga.

Pamiętaj! Objawy depresji u dzieci i młodzieży to nie tylko obniżony nastrój. Może to być także zachowanie agresywne, wybuchy złości, objawy somatyczne czy autoagresja. Nie bagatelizuj żadnej zmiany w zachowaniu twojego dziecka, a jeżeli cokolwiek cię zaniepokoi - nie zwlekaj z kontaktem ze specjalistą.

Bibliografia:

- K. Ambroziak, A. Kołakowski, K. Siwek (2018), „Depresja nastolatków”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
A. Tulczyńska: „Jak wygląda świat nastolatków po drugiej stronie depresyjnego lustra” - Materiały konferencyjne. Kondycja psychiczna nastolatków. W jaki sposób ich wspierać. Edukacja.
A. Wróbel „Sztuka wychowania, czyli jak pomóc dziecku i zadbać o siebie” – poradnik dla rodziców