

Światowy Dzień Walki z Depresją – Jak rodzice mogą wspierać zdrowie psychiczne dzieci?

Drodzy Rodzice,

23 lutego obchodzimy **Światowy Dzień Walki z Depresją** – dzień, który przypomina nam o tym, jak ważne jest dbanie o zdrowie psychiczne. Współczesne tempo życia, wyzwania związane z nauką, relacjami rówieśniczymi czy presją społeczną sprawiają, że problem depresji dotyka coraz więcej dzieci i młodzieży. Jako rodzice możecie odegrać kluczową rolę w zapobieganiu temu problemowi i wspieraniu swoich dzieci w trudnych chwilach.

Czym jest depresja?

Depresja to nie tylko chwilowy smutek czy zły nastrój. To poważne zaburzenie, które może wpływać na myśli, emocje i funkcjonowanie osoby. W przypadku dzieci i młodzieży często przejawia się trudnościami w nauce, wycofaniem z życia społecznego, drażliwością, a nawet dolegliwościami somatycznymi, takimi jak bóle głowy czy brzucha.

Jak rozpoznać sygnały ostrzegawcze?

Dzieci i młodzież nie zawsze potrafią wyrazić swoje emocje wprost, dlatego ważne jest, by uważnie obserwować ich zachowanie.

Oto niektóre objawy, które mogą wskazywać na problemy emocjonalne:

- Utrata zainteresowań, które wcześniej sprawiały radość.
- Trudności z koncentracją i spadek wyników w nauce.
- Zmiany w apetycie lub wadze.
- Problemy ze snem – nadmiar lub niedobór.
- Drażliwość, wybuchy złości, zamknięcie się w sobie.
- Skargi na bóle głowy, brzucha lub inne dolegliwości bez wyraźnych przyczyn medycznych.
- Wycofanie z relacji z rówieśnikami i rodziną.

Jak możecie wspierać swoje dziecko?

1. Rozmawiajcie otwarcie

Stwórzcie przestrzeń, w której dziecko będzie czuło się bezpieczne, by mówić o swoich emocjach i problemach. Pytajcie, jak się czuje, słuchajcie uważnie i nie oceniacie. Nawet jeśli problem wydaje się Wam błahy, dla dziecka może być bardzo ważny.

2. Okazujcie wsparcie i akceptację

Dzieci potrzebują czuć, że są akceptowane i kochane bezwarunkowo. Unikajcie krytykowania czy porównywania do innych. Zamiast tego, pokażcie, że jesteście po ich stronie i że wspólnie możecie znaleźć rozwiązanie problemów.

3. Zwracajcie uwagę na zdrowy styl życia

Regularny sen, zbilansowana dieta i aktywność fizyczna mają ogromny wpływ na zdrowie psychiczne. Zachęcajcie dziecko do uprawiania sportu, spacerów na świeżym powietrzu i ograniczajcie czas spędzany przed ekranami.

4. Rozpoznawajcie stresory

Zastanówcie się, co może być źródłem stresu w życiu dziecka – nadmiar obowiązków szkolnych, konflikty z rówieśnikami czy presja związana z wynikami w nauce. Starajcie się wspólnie znaleźć sposoby na redukcję tych obciążeń.

5. Bądźcie czujni, ale nie nadopiekuńczy

Zwracajcie uwagę na zachowanie dziecka, ale pozwólcie mu także na chwilę samotności, jeśli tego potrzebuje. Ważne jest, by znaleźć równowagę między wsparciem a przestrzenią do samodzielnego radzenia sobie z emocjami.

Kiedy warto szukać pomocy specjalisty?

Jeśli zauważycie, że zachowanie dziecka nie poprawia się mimo Waszego wsparcia lub nasila się, warto skonsultować się z psychologiem lub psychiatrą. Profesjonalna pomoc może zapobiec rozwojowi poważniejszych problemów i pomóc dziecku wrócić do równowagi.

Jak rozmawiać o depresji z dzieckiem?

- Mówcie w sposób prosty i zrozumiały: „Widzę, że ostatnio jesteś smutny. Czy chcesz o tym porozmawiać?”
- Używajcie przykładów, które mogą być bliskie dziecku, np. z książek, filmów czy historii znanych osób.
- Podkreślajcie, że prośenie o pomoc to oznaka siły, a nie słabości.

Depresja to choroba, a nie wybór

Drodzy Rodzice, pamiętajcie, że depresja nie jest oznaką słabości ani „lenistwa” – to choroba, która wymaga zrozumienia i wsparcia. Wasza obecność, akceptacja i gotowość do działania mogą być dla Waszego dziecka ratunkiem w trudnych chwilach.

Razem możemy budować świat, w którym każde dziecko czuje się kochane i bezpieczne. Jeśli macie jakiegokolwiek pytania lub obawy, zachęcamy do kontaktu z naszym psychologiem oraz pedagogiem szkolnym. Wspólnie zadbajmy o zdrowie psychiczne naszych dzieci!

Z wyrazami wsparcia,
Kamil Małyszczek, psycholog szkolny