

Jak pomóc młodej osobie w kryzysie?



Co powinno zwrócić szczególną uwagę?

Jeśli u dziecka występuje większość z poniższych objawów przez co najmniej dwa tygodnie:

- Drażliwość, chwiejność nastroju, impulsywność, pobudzenie psychoruchowe.
- Obniżony nastrój, apatia, niechęć do aktywności, które wcześniej sprawiały radość.
- Wycofanie z relacji z rówieśnikami i rodziną, brak energii, bezczynność.
- Pogorszenie zdolności intelektualnych: problemy z koncentracją, pamięcią, gorsze stopnie w szkole.
- Zmiana apetytu – jego brak, chudnięcie lub przeciwnie – objadanie się.
- Zbyt mało lub zbyt dużo snu. Nocna aktywność, niechęć do wstawania rano.
- Skargi na nudę, poczucie beznadziei.
- Zaniechanie dbałości o wygląd.
- Krytycyzm wobec siebie, nadwrażliwość z powodu odrzucenia, poczucie winy.
- Nasilone skargi na dolegliwości fizyczne – bóle brzucha, głowy.
- Autoagresja, samookaleczanie się, odurzanie się (alkohol, leki, narkotyki).
- Zainteresowanie tematyką śmierci i samobójstw.

W jaki sposób warto rozmawiać z uczniem z podejrzeniem depresji:

- Domyślam się, że nie jesteś w stanie zmotywować się do działania.
- Jak myślisz, ile czasu potrzebujesz, żeby nadrobić zaległości?
- Kiedy dasz radę zaliczyć zaległy materiał?
- Czy mogę Ci jakoś pomóc w nadrobieniu materiału?
- Czy szkoła może Ci jakoś pomóc w rozwiązaniu problemu?
- Czy dzieje się coś, co utrudnia Ci przychodzenie do szkoły/zaliczanie materiału, a ja mógłbym jakoś pomóc?
- Czy stało się coś, co sprawiło, że nie przychodzisz na konkretne lekcje/ nie przyszedłeś na klasówkę?
- Co się stało, że opuściłeś 10/15/20 godzin/dni?
- Co sprawia, że masz ostatnio gorsze wyniki?
- Widzę, że ostatnio trochę gorzej Ci idzie, co mogę zrobić, żeby Ci pomóc?



Jak pomóc młodej osobie w kryzysie?



Rolą nauczyciela nie jest stawianie diagnozy. Ważne jest zwrócenie uwagi i niebagatelizowanie tego, co dzieje się z uczniem. To, co można zrobić w sytuacji podejrzenia depresji u ucznia, to nazwać to, co niepokoi w rozmowie z nim, udzielić mu wsparcia i zapewnić, że może liczyć na Twoją pomoc, wskazać miejsca, gdzie on oraz jego rodzina mogą uzyskać specjalistyczną pomoc.

PAMIĘTAJ! Nieleczona depresja może się nasilać, a wsparcie osoby dorosłej może znacznie przyspieszyć znalezienie pomocy.

Pomoc możesz uzyskać dzwoniąc na bezpłatne telefony wsparcia:

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji

22 594 91 00 (czynny w każdą środę i czwartek, w godz. 17.00-19.00)

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

116 111 (czynny codziennie)

Infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz pedagogów:

800 080 222 (czynny całodobowo)

Telefon zaufania dla dorosłych

116 123 (czynny codziennie)

Pamiętaj, aby z uczniem z podejrzeniem depresji rozmawiać i go słuchać. Nie pouczaj i nie mów, że powinien „wziąć się w garść” lub zająć czymś pożytecznym. Takie rady nie poprawiają jego samopoczucia ani nie sprawią, że uda się odwrócić uwagę dziecka od jego choroby. Wręcz przeciwnie – może poczuć, że z powodu swojego samopoczucia jest ciężarem dla innych. Zamiast tego wspieraj i ucz wyrażać emocje, mówić o swoich uczuciach, zapewniać o swojej obecności i zainteresowaniu bez względu na chorobę. Nie należy obiecywać niczego, czego nie można spełnić.

