

Jak zapobiegać depresji - przykłady działań profilaktycznych w szkole



Weszliśmy w erę depresji ...

Cierpienia depresyjne dotyczą coraz więcej osób. Gwałtownie obniża się wiek życia, w którym mogą wystąpić pierwsze symptomy choroby. Na kliniczną depresją cierpi:

- 1% dzieci przedszkolnych powyżej 2-3 roku życia,
- 2% w grupie 6-12 lat,
- 4-8%, a nawet do 20% w grupie młodzieńczej.



Depresja - rozpoznawanie i przyczyny

Często słychać pytanie zadawane przez młodych ludzi „Jak odróżnić „chandrę” czy też „dołek” od depresji jako choroby?”

Granica między zwykłym przygnębieniem a depresją nie jest ostra. Istotne są:

- Obraz kliniczny i nasilenie zaburzeń,
- Czas trwania zaburzeń,
- Funkcjonowanie,
- Skuteczność farmakoterapii.

Czynniki ryzyka depresji u dorastających potwierdzone badaniami naukowymi:

- **Symptomy takie, jak: lęk**, zaburzenia zachowania, zaburzenia odżywiania, nadużywanie substancji psychoaktywnych,
- Wiek- końcowa faza okresu dojrzewania (15-19lat),
- Płeć żeńska,
- Posiadanie depresyjnych rodziców,
- Występowanie epizodów depresyjnych we wcześniejszych fazach rozwoju,

Inne czynniki ryzyka, wymieniane przez wielu badaczy i uznawane za wysoce prawdopodobne:

- Stresujące wydarzenia życiowe,
- Niepowodzenia w szkole, w kontaktach w grupie rówieśniczej,
- Słaba osobowość i temperament,
- Rozwód, separacja rodziców, konflikty w rodzinie,
- Styl wychowawczy oparty na nadmiernej kontroli dziecka,
- Wykorzystywanie fizyczne i seksualne,

Inne czynniki ryzyka, wymieniane przez wielu badaczy i uznawane za wysoce prawdopodobne:

- Niski status socjoekonomiczny, niska sprawność intelektualna,
- Próby samobójcze w przeszłości,
- Fizyczne dolegliwości, choroby somatyczne,
- Kontakt z używkami, środkami psychoaktywnymi.

Profilaktyka depresji w szkole- sygnały, na które trzeba zwrócić uwagę!

1. Wyraźna zmiana w zachowaniu ucznia.
2. Pogorszenie się wyników w nauce.
3. Nieobecność ucznia na lekcjach lub częste spóźnianie się.
4. Treści wypowiedziane przez ucznia podczas klasowych dyskusji lub w bezpośrednich rozmowach z nauczycielem.
5. Sygnały o zachowaniach antydestrukcyjnych i antyspołecznych ucznia.
6. Sygnały na temat ucznia docierające do nauczycieli od kolegów i koleżanek, a także opiekunów dziecka.

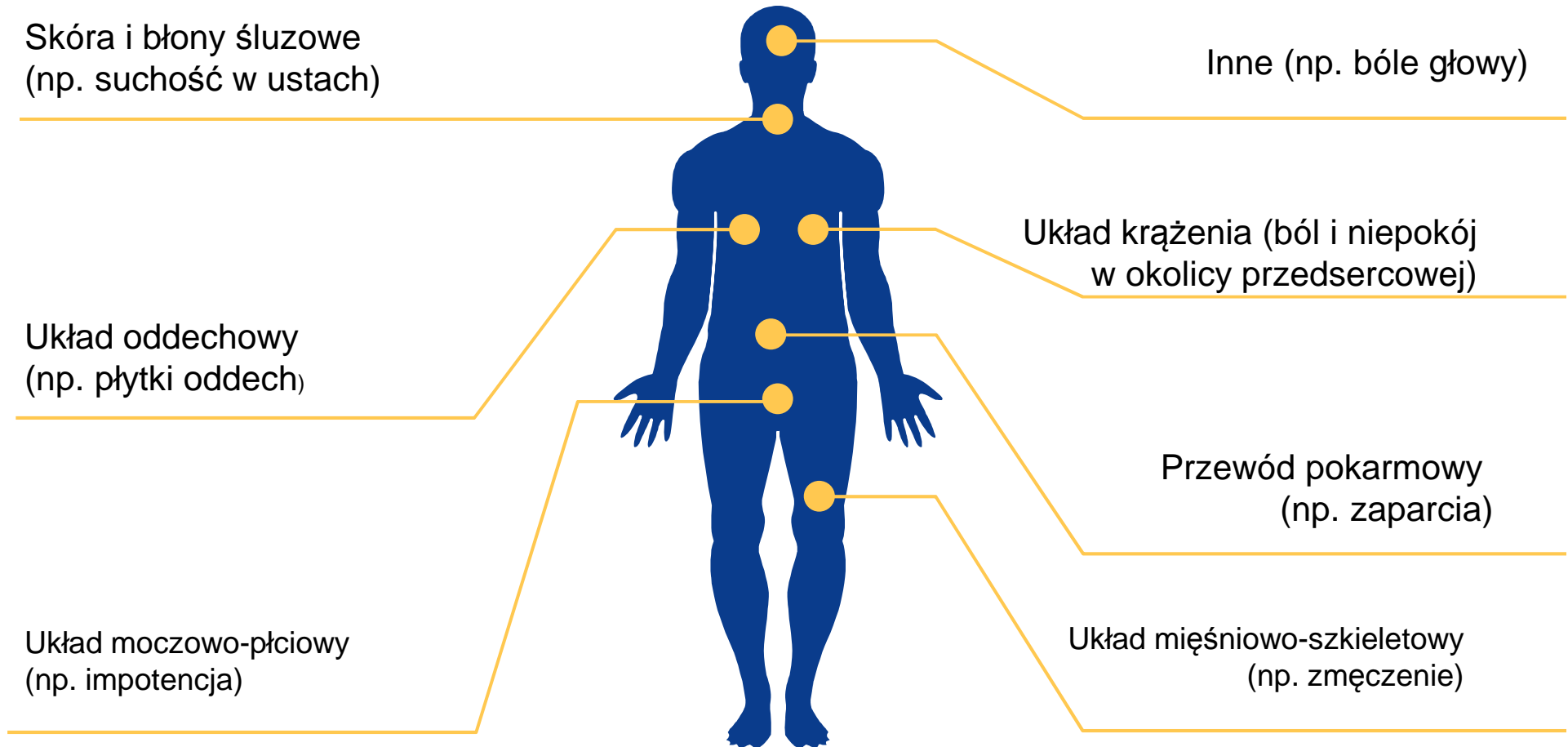
Objawy depresji na poziomie wewnętrznym

- **Lęk**, niepokój,
- Poczucie beznadziejności,
- Smutek, rozpacz,
- Niska samoocena,
- Niewiara we własne siły,
- Brak wiary w przyszłość,
- Słaba tolerancja na frustrację,
- Chwiejność emocjonalna.

Objawy depresji na poziomie zachowania

- Zaburzenia łaknienia (brak apetytu, objadanie się)
- Zaburzenia snu (bezsenność, nadmierna senność),
- Ciągłe zmęczenie,
- Fobie szkolne,
- Bezradność, izolacja od otoczenia,
- Niechęć do aktywności,
- Brak dbałości o wygląd,
- Nie wywiązywanie się z obietnic.

Depresja boli - niespecyficzne dolegliwości somatyczne w depresji



W badaniu:
tachykardia(częstoskurcz) wyżki ciśnienia tętniczego

Uwarunkowania samobójcze

- **Depresja manifestuje się w najbardziej dramatyczny sposób w okresie dojrzewania poprzez próby samobójcze i samobójstwa dokonane. Samobójstwa stanowią trzecią (po wypadkach i nowotworach) przyczynę zgonów wśród młodych ludzi. Szacuje się, że na jedno samobójstwo przypada 100 prób samobójczych. Najwięcej samobójstw jest dokonywanych w wieku 15-19 lat (Kazdin1996r.)**

Profilaktyka depresji i samobójstw

Badania nad skutecznością programów profilaktycznych dowodzą, że:

- Krótkie programy koncentrujące się na samobójstwach lub depresji są nieskuteczne, a nawet mogą być szkodliwe,
- Efektywny może być jedynie **ekologiczny model profilaktyki** uwzględniający zarówno eliminowanie czynników ryzyka (indywidualnych, rodzinnych, szkolnych, środowiskowych), jak i wzmacnianie czynników chroniących; prowadzenie działań długofalowych na kilku poziomach.

Działania szkoły powinny obejmować **trzy poziomy profilaktyki:**

- A. Promocja zdrowia i profilaktyka uniwersalna,
- B. Profilaktyka selektywna,
- C. Profilaktyka wskazująca.

Planując działania profilaktyczne **pamiętajmy o czynnikach chroniących:**

- Więzy i wsparcie ze strony co najmniej jednego z rodziców,
- Dobre relacje z rówieśnikami i wsparcie kolegów,
- Zaangażowanie religijne,
- Wyższa samoocena,
- Posiadanie celów życiowych i planów na przyszłość,
- Posiadanie pasji i zainteresowań.

Promocja zdrowia i profilaktyka uniwersalna



- Szkolenie nauczycieli i innych pracowników szkoły w zakresie umiejętności wychowawczych, pracy w zespole,
- Powołanie i przeszkolenie zespołu ds. sytuacji kryzysowych,
- Kreowanie zdrowego, wspierającego środowiska szkolnego,
- Wzmacnianie odporności uczniów,
- Podnoszenie samooceny dzieci i nastolatków,
- Wzmacnianie więzi ze szkołą,
- Zwiększanie kompetencji wychowawczych rodziców,
- Wskazanie osób, do których można się zwrócić o poradę i pomoc.

Profilaktyka selektywna- adresowana do grup zwiększonego ryzyka
(uczniowie z problemami zdrowotnymi, ekonomicznymi, rodzinnymi,
z trudnościami w nauce i zachowaniu)

- Zbieranie informacji o potrzebach i trudnościach uczniów, uważna obserwacja dla oszacowania ryzyka,
- Pomoc w nauce, udzielanie wsparcia i budowanie motywacji, indywidualizacja nauczania,
- Włączanie w grupę rówieśniczą,
- Włączanie do dodatkowych programów zajęć pozalekcyjnych rozwijających umiejętności psychologiczne i społeczne,
- Zacieśnianie współpracy z rodzicami.

Profilaktyka wskazująca- dla poszczególnych uczniów z grupy ryzyka (po próbie samobójczej, eksperymentujących ze środkami psychoaktywnymi)

- Stała dyskretna obserwacja prowadzona przez przeszkolonych pracowników szkoły,
- Udzielanie wsparcia przez nauczycieli i pomocy w nauce,
- Stała współpraca z rodzicami,
- Opieka szkolnego specjalisty,
- Kierowanie ucznia do specjalistów w środowisku lokalnym celem przeprowadzenia diagnozy i podjęcia terapii,
- Kierowanie rodziców na treningi umiejętności lub nakłanianie ich do skorzystania ze specjalistycznej pomocy.

Co robić gdy podejrzewasz, że to co przeżywa Twój uczeń, to jest depresja?

1. **Rozmawiaj z uczniem.** Nie unikaj tematu. Nie udawaj, że nic nie widzisz. Nie twierdź, że wszystko jest w porządku i nie pocieszaj.
2. **Spróbuj skłonić ucznia do poszukania pomocy.** Pomóż mu znaleźć specjalistę (psychologa klinicznego lub psychiatrę).
3. Jeśli nie chce się zgodzić na **wizytę u specjalisty** - porozmawiaj z jego opiekunami. Może to wywołać złość, często jednak to jedyny sposób by zapewnić mu pomoc.
4. Poinformuj dyrektora i rodziców, jeśli w rozmowie uczeń wyzna, że chce targnąć się na swoje życie. Należy zapewnić mu opiekę do przyjazdu opiekuna.

Jak poprowadzić rozmowę?

Rozmowę zaczynamy od przedstawienia obserwacji nauczyciela, które go niepokoją (fakty).

„Beatko, od pewnego czasu nie przychodzisz do szkoły na pierwsze lekcje, wydaje mi się, że w trakcie zajęć jesteś nieobecna, jakby smutna...Chciałabym o tym z tobą porozmawiać, może czegoś ode mnie potrzebujesz, mam wrażenie, że coś cię martwi...”

Podczas rozmowy należy wystrzegać się: wypytywania na siłę, krytykowania punktu widzenia ucznia, bagatelizowania problemu.

Nawiązanie kontaktu emocjonalnego

- **Parafraza**

Rozumiem, że jedyną osobą, której powiedziałaś o próbie samobójczej była przyjaciółka.

- **Odzwierciedlanie**

Mam wrażenie, że bałaś się wracać do domu.

- **Klaryfikowanie**

Co było dla ciebie najtrudniejsze w tym czasie?

Jaka myśl jest najważniejsza?

Co powiedzieć uczniowi, który podejrzewa, że ma depresję?

1. Potraktuj poważnie symptomy. Nie zaprzeczaj, że nie dzieje się nic niepokojącego.
2. Zachęć do rozmowy, dzielenia się swoimi problemami i emocjami. Doceń próbę szukania pomocy u innych.
3. Zwróć się do konkretnego specjalisty (psychologa, psychiatry), umów termin wizyty, podaj adres. Poinformuj rodzica (jeśli uczeń jest niepełnoletni) lub inną wskazaną bliską osobę o terminie spotkania z lekarzem, terapeutą.

Cele interwencji:

- Diagnoza, rozpoznanie sytuacji rodzinnej,
- Nawiązanie kontaktu emocjonalnego,
- Odreagowanie emocji (agresji),
- Przewycięzenie bierności,
- Obudzenie nadziei, generowanie planów na przyszłość,
- Włączenie w system wsparcia (rodzina, przyjaciele, instytucje).

Diagnoza czynników ryzyka

Czy w Twojej rodzinie były próby samobójcze?
Jakich strat doświadczyłeś w swoim życiu?
Jakie rozwiązania Twoich problemów przychodzą Ci do głowy? (Czy myślałeś(a)ś o odebraniu sobie życia?)
Od kiedy występują myśli samobójcze?
Czy przychodzą także wtedy, gdy tego nie chcesz?
Jak byś tego dokonał?
Dlaczego chcesz popełnić samobójstwo?
Czy miałeś próbę samobójczą?
Jaką formę miała ta próba?
Co czułeś, kiedy okazało się, że przeżyłeś(a)ś?
Jak się teraz czujesz?

Antidotum

- Wyłapywanie negatywnych myśli
- Podważanie ich prawdziwości
 - błędy atrybucji i generalizacja (np. jeśli coś zdarzyło się raz znaczy, że będzie zawsze)
- Przeformułowanie przekonań
- Utrwalanie nowych przekonań

Przewyciężenie bierności i obudzenie nadziei !!!

Jak wygląda świat, w którym warto żyć?

Co musiałoby się stać, żeby Twoje życie zbliżyło się do oczekiwanego.

Na co masz wpływ? Co możesz zmienić?

Jak to zrobisz?

Kto może Ci w tym pomóc?

Włączenie w system wsparcia (rodzina, przyjaciele, instytucje)

Dziękuję za uwagę

