Nic mu się nie chce…

Grażyna Kącka

„Gdybym mógł się pozbierać, to bym to zrobił. Nie potrzebuje Twojej głupiej rady.”

VOLVO

Obecnie w Polsce

- **W KAŻDEJ klasie** w polskich szkołach jest średnio jedno dziecko chore na depresję!

- **Każdego roku w Polsce popełnia samobójstwo około 200 młodych** ludzi, którzy nie ukończyli 19. roku życia

- Szacuje się, że **co piąte polskie** dziecko będzie miało co najmniej jeden epizod depresyjny przed ukończeniem 20 lat

I jeszcze

- **8 tysięcy** polskich dzieci rocznie leczy się na depresję
- **Co piąty nastolatek** ma stany lękowe, depresję albo inne zaburzenie psychiczne
- Obecnie nie ma miejsc w żadnym dziecięcym szpitalu psychiatrycznym w Polsce

Oraz

- Około milion Polaków cierpi na depresję (3,5%)
- Objawy depresji ma 20-30 % populacji w wieku 18-64 lata
- Depresja częściej dotyka mieszkańców dużych miast
- Częściej chorują kobiety
- Mężczyźni częściej próbują popełnić samobójstwo (na 7 samobójców przypada 1 samobójczyni)

Badanie EZOP 2018 rok

Trzy podstawowe objawy depresji

1. Znacznie obniżony nastrój
2. Spadek napędu
3. Anhedonia

60% depresyjnych nastolatków ma nastrój dysforyczny = **smutek + złość**

Co jeszcze?

- Problemy ze snem i koncentracją
- Obniżona samoocena
- Pojawiają się myśli rezygnacyjne lub/i samobójcze
- Lęk, niepokój, napięcie
- Drażliwość
- Poczucie winy
- Autoagresja
- Brak apetytu
- Depresyjna ocena przeszłości, teraźniejszości i przyszłości
- Autoagresja
- Skargi somatyczne
- Izolacja

Depresja maskowana

❖ Nie towarzyszy jej: obniżenie nastroju, apatia czy spadek aktywności

❖ Pojawiają się natomiast:

- Chroniczna bezsenność
- Nieustanne zmęczenie
- Bóle głowy i kręgosłupa
- Utrata apetytu lub objadanie się
- Stany lękowe
- Rozdrażnienie i wybuchy złości

Kiedy zacząć się martwić?

- Gdy objawy utrzymują się minimum 2 tygodnie, codziennie

- Kiedy towarzyszą im nagłe, czyli zachodzące w ciągu kilku tygodni, zmiany w sposobie zachowania i funkcjonowania

„po co żyję?”, „czuję pustkę”, „niech się to skończy”

Diagnoza z „fejsa”

- Przeanalizowana pół miliona wpisów na Facebooku i stworzono 200 „markerów językowych związanych z depresją”

- Młodzi kreują swój wizerunek – umieszczają to co chcą pokazać

Badania University of Pensylvania i Stony Brook University, 2018

Niebezpieczne treści w sieci

tylko **28%**

nastolatków zadeklarowało jednoznacznie, że nie miało styczności ze szkodliwymi treściami.
N = 928, 9 - 17 lat

43%

badanych miało do czynienia z **brutalnymi obrazami**
N = 928, 9 - 17 lat

37%

miało do czynienia z treściami o tym, **jak popełnić samobójstwo**
N = 928, 9 - 17 lat

co **3** nastolatek

co najmniej raz w ciągu ostatniego roku **spotkał się w internecie z mową nienawiści**
N = 996, 11 - 17 lat

8,7%

doświadczyło mowy nienawiści osobiście
N = 996, 11 - 17 lat

32,3%

w ciągu ostatniego roku doświadczyło agresji na własnej skórze
N = 1249

38%

młodych ludzi, którzy doświadczyli czegoś nieprzyjemnego w sieci, nie wskazało żadnej osoby, z którą by o tym rozmawiali.

27%

przyznało, że jest sprawcą agresji
N = 1249

32%

sprawców było agresywnych online raz w miesiącu lub częściej
N = 308, 9 - 17 lat

30%

nie odpowiedziało na pytanie o sprawstwo agresji
N = 1249

źródło danych EU Kids Online 2018

Fundacja

Jak dzieci i młodzież korzystają z sieci?

82,5%

badanych codziennie łączy się z siecią **przez telefon komórkowy**

Być online

można wszędzie, a dostęp do sieci jest równoczesny z innymi czynnościami.

prawie **57%**

codziennie łączy się z siecią **poprzez telewizor**

prawie **40%**

za pomocą **laptopa lub komputera**

Ponad **1/5**

starszej młodzieży korzysta z sieci w dni weekendowe 6 lub więcej godzin

72,6%

dzieci i młodzieży ma swój profil w serwisie społecznościowym (w tym prawie połowa 9-10 latków)

Internet

najczęściej służy młodym ludziom do **komunikowania się z rodziną i przyjaciółmi, oglądania filmików, słuchania muzyki**

tylko **10%**

młodych przygotowało własne wideo lub muzykę i udostępniło online
N = 966, 11 - 17 lat

16,7%

stworzyło cokolwiek przy użyciu aplikacji mobilnej
N = 996, 11 - 17 lat

źródło danych EU Kids Online 2018

Fundacja

Edukacja medialna w domu i w szkole

64,5%

nigdy/prawie nigdy nie rozmawiało z nauczycielem o tym, co robią w sieci
N = 1249, z wyłączeniem „nie wiem"

48,3%

prawie **połowa**

przynajmniej czasami **otrzymuje porady od rodziców jak bezpiecznie korzystać z sieci**
N = 1249, z wyłączeniem braków i „wolę nie odpowiadać"

49,8%

prawie **połowa**

rodziców nigdy lub prawie nigdy **nie rozmawia z dziećmi o tym, co robią w internecie**
N = 1249, z wyłączeniem braków i „wolę nie odpowiadać"

ok. **40%**

wskazało, że nauczyciele często **podpowiadają jak bezpiecznie korzystać z internetu**
N = 1249, z wyłączeniem „nie wiem"

w ponad **30%**

przypadków zachęcali do korzystania i uczenia się z internetu
N = 1249, z wyłączeniem „nie wiem"

prawie **55%**

dzieci nigdy lub prawie nigdy nie rozmawiało z rodzicem co zrobić, gdyby coś w internecie je zaniepokoiło lub zdenerwowało
N = 1249, z wyłączeniem braków i „wolę nie odpowiadać"

1/4 uczniów

twierdzi, że nauczyciele **odbierają im czasowo telefony**

a **6%,**

że nauczyciele sprawdzają telefony uczniów

źródło danych EU Kids Online 2018

Fundacja

[redacted]

Osoby z depresją myślą,
że każde potknięcie
czy niepowodzenie
ma katastrofalny wpływ
na ich całe życie

Mechanizmy depresji

Przekonania kluczowe

(Aaron T. Beck)

To myślenie o sytuacji, a nie ona sama, wpływa na nasze emocje, zachowanie i reakcje fizjologiczne

Reakcje na bolesne przekonania kluczowe

- ✓ Zaprzeczenie
- ✓ Unikanie sytuacji, które mogą okazać się problemowe
- ✓ Potwierdzenie

Triada poznawcza Becka

Depresja wpływa na trzy obszary naszego myślenia:

1. O sobie
2. O świecie
3. O przyszłości

Atrybucje osoby depresyjnej są:

egocentryczne (obwiniam siebie) i globalne (mi **zawsze**, **nikt** mnie nie lubi)

Zamach na własne życie

- Od 50% do nawet 90% ludzi próbujących odebrać sobie życie cierpi na depresję
- Nieprawdą jest, że osoba, która mówi o samobójstwie na pewno tego nie zrobi
- Próby samobójcze bardzo często są impulsywne (tylko 54% nastolatków potwierdziło, że chciało się zabić podejmując próbę)

Zamach na własne życie

- Najtrudniejszymi emocjami od których chcą uciec nastolatki są:

➢ gniew,

➢ dojmujące poczucie samotności,

➢ nienawiść do siebie

- Ryzyko samobójstwa jest większe w przypadku nastolatków, które nie umieją rozpoznawać i nazywać emocji!
- Niespełnione ambicje

Celem jest poradzenie sobie z emocjami/rozwiązanie problemu

Czego potrzebują młodzi depresyjni?

DOBREJ WIĘZI Z WAŻNYM DLA NIEGO DOROSŁYM, która zapewnia:

- Bezpieczeństwo
- Akceptację
- Stawia rozsądne granice

Zrezygnujmy z mówienia

- Weź się w garść!
- Inni mają gorzej i jakoś dają radę
- Jakie w Twoim wieku można mieć problemy?
- Odkąd pamiętam, ciągle coś Ci jest
- Jak dalej będziesz się tak zachowywać, to nikt nie będzie się chciał
  z Tobą zadawać
- Wszyscy miewają złe dni i sobie radzą
- Zrób to - mi zawsze pomaga

Co mówić?

- ✓ Jestem przy Tobie, nie jesteś sam ze swoimi problemami
- ✓ Jak mogę Ci pomóc?
- ✓ Nie obawiaj się, że nie spełniasz moich oczekiwań, to nie jest prawda
- ✓ Daj sobie czas, rozumiem, że teraz nie jesteś w stanie tego zrobić
- ✓ Damy sobie razem radę
- ✓ Chciałabym Ci pomóc

Nauczycielu/Rodzicu – pomożesz, jeśli zmienisz tylko kilka sformułowań

- Dlaczego znowu nie przyszedłeś na moje lekcje?

-> *Co się stało, że opuściłeś dwie ostatnie lekcje?*

- Dlaczego nie odrobiłeś pracy domowej?

-> *Czy dzieje się coś, co nie pozwala Ci prawidłowo funkcjonować?*

- Masz tydzień na zaliczenie ostatniej klasówki

-> *Jak myślisz, ile potrzebujesz czasu, żeby zaliczyć zaległy materiał?*

- Jak tak dalej pójdzie, nie zdasz do następnej klasy

-> *Rozumiem, że potrzebujesz czasu na zaliczenie zaległości; pomogę Ci zaplanować, w jaki sposób to zrobić*

- Zawiodłam się na Tobie, wydawałeś się takim dobrym uczniem

-> *Co sprawia, że ostatnio nie dajesz sobie rady?*

- Ogarnij się i weź się w końcu do pracy

-> *Czy jest coś, co mogłoby Ci pomóc, ułatwić opanowanie materiału?*

- Co się z Tobą dzieje? Wyglądasz jakbyś się naćpał!

-> *Wydaje mi się, że potrzebujesz pomocy jakiegoś specjalisty. Czy szkoła mogłaby Ci jakoś pomóc?*

Dziękuję za uważność