



Specjalistyczne Centrum Wspierające Edukację Włączającą

Zespół Szkół Specjalnych Nr 23 im. Janusza Korczaka

ul. Legionów 54, 42-202 Częstochowa

Tel. 34 324-18-38, kom. 798 311 210;

e-mail: scwew.czestochowa@gmail.com

23 lutego – Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

Reagujmy, jeśli zauważymy u ucznia:

	<ul style="list-style-type: none">• złe samopoczucie fizyczne, nadmierne wyczerpanie na punkcie funkcjonowania swojego organizmu (wyołbrzymianie dolegliwości fizycznych), częste bóle brzucha, głowy, pleców;
	<ul style="list-style-type: none">• zaburzenia aktywności – brak energii, szybkie męczenie się, ciągłe uczucie zmęczenia, znużenia;
	<ul style="list-style-type: none">• zaburzenia koncentracji uwagi i zapamiętywania, które mogą powodować problemy w nauce, niezdecydowanie, wahanie się;
	<ul style="list-style-type: none">• lepsze funkcjonowanie w godzinach wieczornych niż w ciągu dnia, trudności z porannym wstawaniem, zaburzenia snu i apetytu;
	<ul style="list-style-type: none">• rozdrażnienie, uczucie zmęczenia, przygnębienie, zmienność nastroju;
	<ul style="list-style-type: none">• utratę zdolności do odczuwania przyjemności, również wobec sytuacji, które do tej pory sprawiały przyjemność;






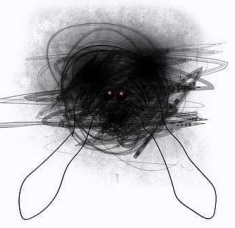

Specjalistyczne Centrum Wspierające Edukację Włączającą

Zespół Szkół Specjalnych Nr 23 im. Janusza Korczaka

ul. Legionów 54, 42-202 Częstochowa

Tel. 34 324-18-38, kom. 798 311 210;

e-mail: scwew.czestochowa@gmail.com

	<ul style="list-style-type: none">niskie poczucie własnej wartości, negatywną ocenę siebie, rzeczywistości i przyszłości, spadek zaufania i szacunku do siebie;
	<ul style="list-style-type: none">nieracjonalne wyrzuty sumienia lub nieuzasadnione poczucie winy;
	<ul style="list-style-type: none">izolowanie się – ograniczenie kontaktów z otoczeniem, zamykanie się w sobie;
	<ul style="list-style-type: none">zachowania autodestrukcyjne – używanie alkoholu, substancji psychoaktywnych, samookaleczenia, myślenie o śmierci, w tym próby samobójcze;
	<ul style="list-style-type: none">zaburzenia snu wszelkiego typu;
	<ul style="list-style-type: none">zmiany łaknienia wraz ze zmianą wagi ciała (wzrost lub spadek).





Specjalistyczne Centrum Wspierające Edukację Włączającą

Zespół Szkół Specjalnych Nr 23 im. Janusza Korczaka

ul. Legionów 54, 42-202 Częstochowa

Tel. 34 324-18-38, kom. 798 311 210;

e-mail: scwew.czestochowa@gmail.com

Uwaga:

Każdy z wyżej wymienionych objawów jednostkowo nie musi oznaczać depresji, jednak już wystąpienie więcej niż jednego z symptomów w czasie dłuższym niż 2 tygodnie powinno wzbudzić naszą czujność.

Fakty:

- Depresja obejmuje wiele objawów i należy do zaburzeń psychicznych.
- Wymaga podjęcia stosownego leczenia.
- Na kliniczną depresję cierpi:
1% dzieci przedszkolnych, powyżej 2-, 3-go roku życia,
2% w grupie dzieci 6—12 lat,
według niektórych badań 4—8%, a według innych nawet do 20% w grupie młodzieńczej.
- Depresja okresu dzieciństwa i wieku młodzieńczego wciąż jest mniej poznana niż depresja osób dorosłych.
- Najczęściej z depresją współwystępują zaburzenia lękowe. 30—75% dzieci z depresją spełnia równocześnie kryteria diagnostyczne zaburzeń lękowych.
- U wielu dzieci z depresją, głównym nastrojem nie jest smutek lecz drażliwość.

Opracowano na podstawie

Jerzak M., Zaburzenia psychiczne i rozwojowe u dzieci a szkolna rzeczywistość, Warszawa, 2016

Turno M., „One są wśród nas”, Dziecko z depresją w szkole i w przedszkolu, ORE, Warszawa 2010

Wachowiak J., Rudnik M., Uczeń z zaburzeniami psychicznymi w szkole, ORE, Warszawa 2020

Opracowała:

Katarzyna Patrzykont – ekspert ds. edukacji włączającej SCWEW

