



POWIAT

czarnkowski - trzcianecki

strona informacyjna



Powiedz, co czujesz i zdemaskuj swoje emocje

W języku potocznym często używamy, a może nawet nadużywamy słowa „depresja”. Mówimy: „chyba mam depresję”, „co za depresyjna pogoda”, „nie bądź taki depresyjny”. Używanie w życiu codziennym terminu „depresja” nie ma nic wspólnego z faktyczną definicją tego słowa. Za to może doprowadzić do lekceważenia objawów tej prawdziwej.

Depresja u dzieci staje się zjawiskiem coraz powszechniejszym i coraz bardziej niepokojącym. Pandemia COVID-19 i jej społeczne konsekwencje, izolacja i poczucie zagrożenia, to czynniki sprzyjające rozwojowi depresji. Wyniki badań wskazują, że izolacja w trakcie pandemii odcisnęła największe piętno na młodych osobach, które nie radzą sobie z obecną sytuacją, zaś u tych, u których już wcześniej pojawiła się depresja, w czasie ostatniego roku często uległa ona nasileniu. Wsparcie specjalistów z zakresu psychologii i psychiatrii jest dziś kluczowe. Na co powinniśmy zwracać uwagę jako rodzice? O tym mówią: Kamila Bednarek - psycholog i Monika Rzyśko - pedagog - pracownicy Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Czarnkowie.

Depresja młodych. Czy to wymówka, czy fakt?

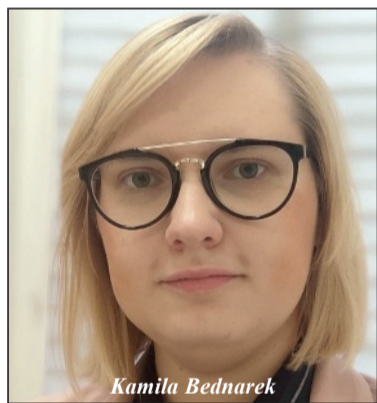
- Spróbujmy przeformułować to pytanie, np. zawał serca to wymówka czy fakt? Brzmi absurdalnie, prawda? Odpowiedź może być tylko jedna - fakt. To o czym wspomniała Pani na początku, pandemia i jej konsekwencje w postaci izolacji społecznej, napięcie, poczucie zagrożenia - zabranie, tak naprawdę całego znanego nam świata i zamknięcie go w czterech ścianach, niewątpliwie wpłynęły na stan psychofizyczny wszystkich, w tym przede wszystkim dzieci i młodzieży, którzy przecież podlegali jeszcze większym restrykcjom (np. zakaz opuszczenia domu bez opieki dorosłych). Przeprowadzone do tej pory badania potwierdzają, że depresja oraz zaburzenia lękowe nasiliły się w okresie pandemii.

Jakie sygnały powinny nas zaniepokoić?

- Każda zmiana. Zmiana nastroju, zachowania, sposobu okazywania emocji. Szczególnie natomiast bądźmy wrażliwi na takie sygnały, jak: obniżony nastrój, apatia, ospałość, brak chęci do wykonywania wszelkich aktywności (szczególnie tych, które niegdyś sprawiały przyjemność), trudności z podjęciem najprostszycy decyzji, izolacja od rówieśników czy innych bliskich, trudności ze snem, z jedzeniem, poczucie winy czy obniżenie własnej wartości. Nierzadko depresja

może mieć zupełnie inny obraz niż ten, który sobie wyobrażamy, np. zachowania agresywne, złość, krzyki, częste kłótnie. Oczywiście w wieku nastoletnim, pewne zachowania, uznajemy za w pełni prawidłowe - choćby labilność emocjonalna, jednak każda dłużej utrzymująca się zmiana, która niepokoi rodzica, zawsze warta jest zasięgnięcia porady specjalisty.

Czy w czasie pandemii uważacie Panie wzrost porad udzielanych dzieciom, młodzieży (czy ich rodzicom) w związku z depresją?



Kamila Bednarek

- Zdecydowanie w ostatnim czasie widoczny jest wzrost trudności, które wynikają z powrotu do poprzedniego stylu funkcjonowania - czyli powrotu do szkoły. Dzieci i młodzież często odczuwają wysoki stres, napięcie, lęk. Wymagania edukacyjne plus ciągle trwająca pandemia, a ponadto szereg innych trudności, które często uczniowie dźwigają na swoich barkach, na pewno nie ułatwiają przetrwania tego trudnego okresu w jakim znajduje się obecnie cały świat.

Co mogą/powinni robić rodzice, aby przeciwdziałać depresji u dziecka?

- Przede wszystkim - BYĆ. Być uważnymi, wspierającymi, słuchającymi rodzicami. Tylko tyle i aż tyle. Wsparcie w środowisku domowym jest niezwykle cenne. Zapewnienie bezpieczeństwa i wsparcia jest najlepszym sposobem przeciwdziałania. Oczywiście musimy mieć na uwadze, że przyczyny depresji są różnorodne, natomiast bezwarunkowe zapewnienie bezpieczeństwa, wsparcia i miłości są niezwykle ważne.

Dzisiejszy świat narzuca nam w pewien sposób tryb życia: pośpiech, stres itp. Czy wkrótce każdy będzie na-

rażony na depresję? Czy jest ona chorobą cywilizacyjną, której nie unikniemy?

- Przede wszystkim musimy określić, że gama czynników, które mogą przyczynić się do rozwoju depresji jest szeroka. Z jednej strony są to czynniki genetyczne (dziedziczenie), biologiczne (zmiany neurochemiczne w mózgu), efekt innej choroby, ale także czynniki zewnętrzne, intensywne i długotrwały stres, silne doświadczenie emocjonalne, strata bliskiej osoby/pracy/relacji. Świat wymaga od nas dużo, my sami nierzadko także. Nie bez przyczyny depresja zajmuje czwarte miejsce wśród najbardziej powszechnych chorób (wg WHO). Dlatego równowaga i uważność na swoje potrzeby, w pędzie



Monika Rzyśko

dzisiejszego życia, jest szczególnie ważna.

Spotkałam się z opinią, że osoby wrażliwe, uczuciowe, bardziej narażone są na zachorowanie na depresję. Czy więc nie lepiej by było kształtować siebie i młodzież na osoby chłodne, zdystansowane uczuciowo?

- Wrażliwość jest dobrą cechą. Jeżeli posiadamy także takie umiejętności, jak: asertywność, wyznaczanie granic, dbanie o siebie, a także o innych, pozwala to nam na nawiązywanie bliskich i dobrych dla nas relacji. Chłód i zdystansowanie będą nam to znacząco utrudniały. Brak empatii przyczynia się do pojawienia trudności w prawidłowym nawiązaniu relacji, co może wiązać się z poczuciem osamotnienia. Skrajności rzadko kiedy są dla nas dobre, kluczem wydaje się znalezienie właśnie tego „złotego środka”, który będzie zapewniał komfort nam, a także osobom, z którymi nawiązujemy różnorodne relacje. Tak, jak mówiłyśmy wcześniej, przyczyny depresji są różnorodne - chłód i zdystansowanie nie wydają się być na nią odpowiednim lekarstwem... Pamiętajmy, żeby dbać o siebie,

najlepiej, jak potrafimy - to najlepsza profilaktyka.

Jakie działania podejmuje Poradnia, aby pomagać osobom dotkniętym depresją, obniżonym nastrojem, przemocą?

- Obecnie sporo młodych ludzi korzysta z indywidualnych form wsparcia tj. terapii psychologicznej, porad, konsultacji w naszej Poradni, które mają na celu podniesienie poczucia własnej wartości, przezwyciężenia lęku, odkrycia, co jest naprawdę ważne, poradenia sobie ze stresem, uporaniem się z trudnymi myślami i emocjami, znalezieniem motywacji do nauki i aktywności, zbudowaniem odporności psychicznej. Realizujemy warsztaty dla dzieci i młodzieży z zakresu profilaktyki uniwersalnej nt. „Moja siła - odporność się nazywa - jak stawiać czoła przeciwnościom. Dbam o swój dobrostan”. Uważamy, że jest to kierunek, jaki powinniśmy jako pedagodzy i rodzice obrać w pracy z młodzieżą, zadbając o ich zdrowie psychiczne i wyposażyć w narzędzia, które pozwolą im radzić sobie z trudnościami w domu, szkole, środowisku rówieśniczym. Uczymy młodzież optymizmu, akceptacji, nastawienia na cel, porzucenia roli ofiary, uświadomienia sobie odpowiedzialności, dbania o relacje i budowania sieci kontaktów oraz planowania przyszłości. Jak się okazuje są to czynniki chroniące nasze zdrowie psychiczne i pozwalające z trudnych sytuacji wychodzić silniejszymi. Ponadto nasza Poradnia zaangażowała się w Kampanię 19 Dni Bez Przemocy, ponieważ niejednokrotnie za słabą kondycję psychiczną naszych klientów odpowiada stosowanie wobec nich przemocy fizycznej czy psychicznej, zdarza się, że są również świadkami tychże zachowań. Głównym celem kampanii jest zwrócenie uwagi na problemy dotyczące dzieci (krzywdę, strach, głód, cierpienie itd.) oraz wszystkie zachowania, które nie powinny w ogóle mieć miejsca. Jak pisał twórca kampanii znęcanie i przemoc wobec dzieci jest problemem na całym świecie, dlatego bardzo ważne jest propagowanie działań na rzecz budowania świata bez przemocy. Prowadzone w ramach kampanii działania mają ostrzegać, zwracać uwagę i uczyć widzieć więcej i lepiej!

Dziękuję za rozmowę.

WIOLETTA SZUKAJŁO

Starostwo Powiatowe ul. Rybaki 3, 64-700 Czarnków	
tel. (67) 253-01-60	
fax (67) 253-01-61	
www.czarnkowski-trzcianecki.pl	
e-mail: powiat@pct.powiat.pl	
Starosta Czarnkowski-Trzcianecki Feliks Łaszcz 668127714 e-mail: starosta@pct.powiat.pl	
Wicestarosta Czarnkowski-Trzcianecki Sławomir Kryger 668127864 e-mail: wicestarosta@pct.powiat.pl	
Etatowy Członek Zarządu Włodzimierz Ignasiński 539525813 e-mail: w.ignasinski@pct.powiat.pl	
Sekretariat Starosty 660492771 e-mail: sekretariat@pct.powiat.pl	
Sekretarz Powiatu Alicja Dąbrowska 668127786 e-mail: sekretarz@pct.powiat.pl	
Skarbnik Powiatu Ewa Dymek 668127896 e-mail: skarbnik@pct.powiat.pl	
Przewodniczący Rady Powiatu Wiesław Maszewski 660747181 e-mail: prp@pct.powiat.pl	
Biuro Rady Powiatu e-mail: m.pompala@pct.powiat.pl e-mail: n.rozalewicz@pct.powiat.pl	
Wydział Organizacyjny - Ogólny Sławomir Twarowski 608310192 e-mail: s.twarowski@pct.powiat.pl	
Wydział Finansowy Katarzyna Grencel 660747015 e-mail: gk@pct.powiat.pl	
Wydział Ochrony Środowiska, Rolnictwa i Leśnictwa Karolina Mazurkiewicz 660746925 e-mail: k.mazurkiewicz@pct.powiat.pl	
Wydział Komunikacji Mariola Kubiś 660748644 e-mail: m.kubis@pct.powiat.pl - prawo jazdy 668127671 - ewidencja pojazdów 660747927 668127672, 668127678	
Wydział Edukacji Ryszard Jabłonowski 660747770 e-mail: r.jablonowski@pct.powiat.pl	
Wydział Architektury i Budownictwa Małgorzata Janc 668436075 e-mail: m.janc@pct.powiat.pl	
Wydział Zdrowia i Współpracy Społecznej A. Bielejewska-Bugajewska 660753324 e-mail: a.bb@pct.powiat.pl	
Wydział Inwestycji i Zamówień Publicznych Paweł Siemiński 660752679 e-mail: p.sieminski@pct.powiat.pl	
Wydział Gospodarki Nieruchomościami i Mienia Powiatu Hanna Rosińska - Nowak 602494915 e-mail: h.rm@pct.powiat.pl - mienie powiatu 668127674	
Wydział Geodezji, Kartografii i Katastru Danuta Rychlewska-Stodowa 660492820 e-mail: d.rs@pct.powiat.pl - PODGIK 660492820 - ZUDP 660492151	
Samodzielne stanowisko ds. kontroli Józefa Jur 660752783 e-mail: j.jur@pct.powiat.pl	
Samodzielne stanowisko ds. kadr Wioletta Mendyk 660747185 e-mail: w.mendyk@pct.powiat.pl	
Powiatowy Rzecznik Konsumentów Miłosz Niedźwiecki 660753160 e-mail: prk@pct.powiat.pl	
Delegatura Starostwa Powiatowego ul. 27 stycznia 42, 64-980 Trzcianka	
Wydział Komunikacji Mariola Kubiś 660753685 e-mail: m.kubis@pct.powiat.pl - prawo jazdy 660748930 - ewidencja pojazdów 660749128 660753430	
Wydział Architektury i Budownictwa Pozwolenia na budowę 660749029 660753717	
Wydział Geodezji, Kartografii i Katastru - zasób geodezyjny 660492725 - ewidencja gruntów 660752889 - mapa numeryczna 660492818	