

Depresja w szkole?

5 grudnia 2019 w Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej w Chojnicach w ramach sieci współpracy odbyło się spotkanie szkoleniowe nt. „Depresja w szkole?”.



Licznie zgromadzenie (71 uczestników) zajęliśmy się tym trudnym i ważnym tematem, ponieważ depresja to choroba, z którą zmagają się coraz więcej młodych ludzi.

Statystycznie przyjmuje się, że w każdej klasie jest jedno lub dwoje dzieci, które mogą być chore. Z badań wynika również, że to właśnie nauczyciel czy wychowawca jest tą osobą, która ma dużą szansę zauważyć, że z uczniem dzieje się coś złego. Obserwuje go na tle klasy, widzi jego zachowanie w relacjach z innymi, podejście do nauki, ewentualną absencję.

Rozmawialiśmy jak ważne jest, aby nauczyciel poinformował rodziców o niepokojących sygnałach.

Bo w przypadku depresji, im chory szybciej otrzyma pomoc tym lepiej. Nie zabrakło refleksji, że to sytuacja ciężka dla wszystkich - również rodziców. Trudno im zrozumieć i zaakceptować chorobę dziecka, którą czasem traktują jako karę za bycie złym rodzicem. Żeby zrozumieć, że tak nie jest, trzeba poznać przyczyny tej choroby, jej objawy, dolegliwości, które najczęściej jej towarzyszą - i na tym również się koncentrowaliśmy. Nie mniej ważne okazało się, aby „wejść w skórę” młodego człowieka, który zachorował.



Poznaliśmy tę perspektywę czytając wypowiedzi młodzieży na temat tego, co chcą, abyśmy wiedzieli o ich chorobie.

Co przeżywają, jak się czują, co sprawia im trudność, czego najbardziej im potrzeba. To ważny głos, który powinniśmy usłyszeć, jeśli naprawdę chcemy pomóc - bo to po stronie nas, dorosłych leży ten obowiązek.

Czego oczekiwali od bliskich?



Dużo tulenia i głaskania

Twojej obecności

Spędzenia razem czasu w milczeniu

Po prostu żebyś była. Nie zadawała pytań a słuchała. Nie mówiła że nie masz czasu, że przesadzam, że to nie są prawdziwe problemy albo, że wymyślam to, co się dzieje w mojej głowie.

Chcę usłyszeć, że mnie kochasz - niezależnie od tego, co się ze mną dzieje

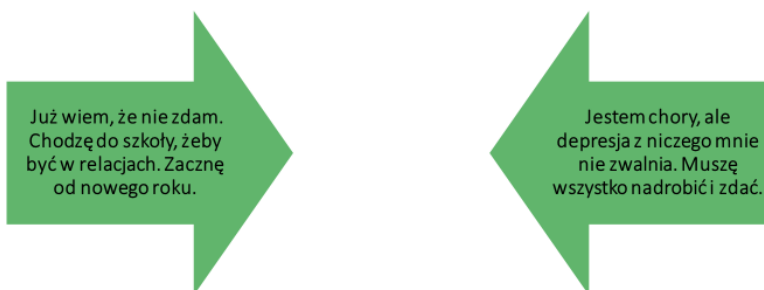
Uśmiechu

Wyrozumiałości

Ciasteczek
Herbaty
Wspólnej kawy
Kaszy manny

I jeszcze jedno zagadnienie - **co ze szkołą?** Niektórzy uczniowie kontynuują naukę, inni idą na zwolnienie lekarskie bądź do szpitala. Zapadają różne decyzje, bo choroba może mieć różne nasilenie, inny czas trwania i diagnozy zapadają w różnych okresach roku szkolnego.

Złoty środek?



Potrzeba tutaj dużo wsparcia i zrozumienia . Ponieważ brak nam systemowych rozwiązań, pomoc okazywana uczniowi i jego rodzicom przez szkołę, wydaje się być niezbędna.a na pewno bardzo cenna w procesie powrotu do zdrowia.

Nasze spotkanie było kolejną okazją do dzielenia się refleksjami, wątpliwościami, ale też doświadczeniami w pracy z młodymi ludźmi.

Szukamy odpowiedzi, ale też inspirujemy się nawzajem do zmiany.

Pamiętajmy! Depresja to nie złe zachowanie, albo lenistwo - to poważna choroba, którą można i trzeba leczyć. Nieleczona depresja może prowadzić do bardzo poważnych konsekwencji, prób samobójczych i śmierci

Dziękujemy prowadzącej **Pani Magdalenie Stopl**