



Nauczanie zdalne. Z euforii do depresji.



Opracowanie: Beata Cześniuk

Wstęp

Depresja u najmłodszych to zjawisko coraz częstsze i szokujące dla naszego świata, który do tej pory nie brał pod uwagę tego, że dziecko może mieć stany depresyjne czy depresję. Wbrew powszechnej opinii depresja jest problemem mogącym dotyczyć nawet małe dzieci. Ze względu na nieco inne objawy depresji u dzieci, nie jest zazwyczaj tak szybko diagnozowana, a u części z nich w ogóle nie zostaje rozpoznana. Dziecko nie potrafi wyrazić własnych uczuć lub opisać przeżywanych przez siebie problemów. Skarży się natomiast na złe samopoczucie, jest apatyczne, unika kontaktów z otoczeniem. Ma dolegliwości wegetatywne – kołatanie serca, wzmożoną potliwość ciała, bóle brzucha. Przejawia niechęć do jedzenia, do aktywności ruchowej, ma zaburzenia snu. Są podstawy, by przypuszczać, że depresja dotyka nawet co trzeciego nastolatka. Dwukrotnie częściej chorują na nią dziewczynki niż chłopcy. Cierpienie, jakie towarzyszy depresji znacznie obniża komfort życia, odbiera nadzieję i sens życia, nieraz popycha do desperackich kroków, do tragedii, którym można było zapobiec. Depresja trwa długo – miesiące, a nawet lata. Rzadko ustępuje sama. U nastolatków może prowadzić do zachowań ryzykownych (sięgania po alkohol, narkotyki), i prób samobójczych. Obecna sytuacja związana z koronawirusem i pandemią ma również niebagatelny wpływ na zdrowie psychiczne dzieci. Do 2030 roku depresja będzie najczęściej występującym zaburzeniem zdrowotnym na świecie. I jakże charakterystycznym znakiem zmieniających się czasów – rozdygotanych, przebudźcowanych, tonących w niemilknącym szumie informacyjnym. A zarazem jak nigdy dotąd samotnych...

„Kiedy spytają Cię, jak się masz, odpowiedz po prostu, że wcale”

Kłapouchy





Depresja niechciane dziecko pandemii

Rok 2020 toczy się niezmiennie pod szyldem pandemii. Jej skutki w postaci zaburzeń psychicznych są niestety coraz częstsze i nie wygląda na to, by w najbliższych miesiącach miały wyhamować. Wraz z kolejną falą koronawirusa to właśnie depresja czy stany lękowe towarzyszą nam najczęściej. Obecna sytuacja ma niebagatelny wpływ na nasze zdrowie psychiczne. Ciągła niepewność, lęk o to, co wydarzy się jutro. Przeniesienie życia w świat wirtualny, praca i nauka przed ekranem komputera, a co za tym idzie ograniczenie kontaktów z innymi, pozbawia nas pełnego funkcjonowania w życiu społecznym. Nie zapominajmy, że człowiek do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania potrzebuje kontaktów z drugim człowiekiem. Poczucie izolacji i samotności stanowią teraz coraz większy problem. Do wystąpienia pierwszych objawów zaburzeń psychicznych (lub do ich pogłębienia) przyczyniło się wiele czynników związanych z wybuchem pandemii oraz wprowadzeniem obostrzeń. Pierwszym i kluczowym było przymusowe zamknięcie w domach. Społeczeństwo, nieprzygotowane na taką sytuację, dość emocjonalnie przeżywało ten czas.



Świat się boi

Z jednej strony pojawiał się lęk przed chorobą, lęk o siebie, o bliskich. Z drugiej – z dnia na dzień musieliśmy się nauczyć funkcjonować w czterech ścianach: dorośli zostali skazani na pracę zdalną, dzieci i młodzież na zdalne nauczanie, a seniorzy bardzo często na samotność. Do tego zaczęliśmy się jeszcze bać innych ludzi jako potencjalnego zagrożenia dla naszego zdrowia. Bieżąca sytuacja epidemiologiczna może niestety spowodować, że już wkrótce wielu z nas będzie miało problemy ze zdrowiem psychicznym, bez względu na wiek, płeć, status społeczny, pochodzenie czy aktywność towarzyską. Wiele rodziców myśli, że gdy szkoły wrócą do normalnego trybu funkcjonowania, psychika i zachowania dzieci i młodzieży też wrócą do normy sprzed epidemii. Ale to tylko złudzenie...

Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że liczba cierpiących na zaburzenia i choroby psychiczne wzrośnie dwukrotnie. Dzisiaj pojawiają się pierwsze wyniki badań od czasów początku pandemii, które mówią o poważniejszym trzykrotnym wzroście.

Depresja w dobie epidemii koronawirusa w Polsce. Alarmujące wyniki badań!

Od marca przeprowadzono liczne badania na temat tego, jak lockdown wpłynął na najmłodszych w Polsce, i na świecie. Na zlecenie Ministerstwa Zdrowia Instytut Profilaktyki Zintegrowanej sporządził w kwietniu raport pt. „Młodzież w czasie epidemii. Komu jest najtrudniej?”. Wynikało z niego, że co czwarty ankietowany (od 13 do 19 roku życia) czuł/czuła się raczej źle lub zdecydowanie źle. 78% uskarżało się na brak spotkań z przyjaciółmi i z rówieśnikami. 63% czuło się przytłoczonych materiałem do nauki, którego ilość zwiększyła się wraz ze zmianą trybu nauczania na zdalny. Co trzeci uczeń skarżył się na nerwową atmosferę w domu. Młodzież wskazywała na dojmujące poczucie niepewności, regres umiejętności społecznych, rozregulowanie rytmu domowego, które odbijało się na ich zdrowiu fizycznym i psychicznym. 75% ósmoklasistów i 82% przyszłych maturzystów zgłaszało duże obawy w związku z nadchodzącymi egzaminami. Bardzo wyraźnie wzrosła częstotliwość odczuwania trudnych emocji. Badani w szczególności czuli się częściej: nerwowi i poirytowani, bez energii, osamotnieni, pełni obaw, smutni. 21% odpowiedziało, że wsparcie, jakie otrzymują od dorosłych, jest dla nich niewystarczające. Z wielu innych badań wiemy również, że w czasie lockdownu wzrosła przemoc w domach, w których była już wcześniej, a także pojawiła się tam, gdzie jej wcześniej nie było. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę w marcu interweniowała 76 razy w związku z zagrożeniem zdrowia lub życia dziecka, prawie dwukrotnie więcej niż w poprzednich miesiącach. Przeprowadzone zostały też badania w Dolnośląskiej Szkole Wyższej. Wśród nastolatków z objawami depresji zmagają się aż 44% osób. Jest to dwukrotnie więcej niż w 2018 roku. W pierwszym panelu, przeprowadzonym przed Wielkanocą, zbadano 108 młodych osób. W kolejnym, zorganizowanym tuż przed zakończeniem roku szkolnego zbadano 112 nastolatków. Wyniki były alarmujące i niewiele się różniły. Według pierwszego badania 44% nastolatków miało objawy depresji, a 21% myślało o samobójstwie. Według drugiego badania 42% nastolatków miało objawy depresji, a 22% myślało o samobójstwie. Stąd prośby i apele o zwrócenie uwagi na to, z czym wiąże się przejście na zdalne nauczanie dla wielu polskich dzieci. O uczulenie nauczycieli i pedagogów na tych uczniów, którym może być w tym czasie szczególnie trudno. O zachęcenie wychowawców do prowadzenia takich godzin wychowawczych, które pozwalają dzielić się swoimi zmartwieniami, osuwając z obecną sytuacją, a także zachęcać uczniów, dla których to może okazać się zbyt trudne, do kontaktów indywidualnych.





Depresja to choroba, nie fanaberia

Jak odróżnić „chandrę” czy „dołek” od depresji jako choroby ? Depresja jako choroba, lub inaczej klinicznie rozpoznany zespół depresyjny, to długotrwały, szkodliwy i poważny stan charakteryzujący się nadmiernym obniżeniem nastroju oraz szeregiem innych objawów psychicznych i somatycznych. Jej przebieg może być przewlekły, ze stałym nasileniem objawów lub może przyjmować postać nawracających epizodów o łagodnym, umiarkowanym lub ciężkim nasileniu, oddzielonych okresami dobrego samopoczucia. Ze względu na nieco inne objawy depresja u dzieci nie jest szybko diagnozowana, a u części z nich w ogóle nie zostaje rozpoznana, ponieważ jej objawy bywają bagatelizowane.

Objawy depresji – co powinno zaniepokoić

Objawy depresji zależą od etapu rozwojowego dziecka. Im jest ono młodsze, tym trudniej mu powiedzieć, co czuje, podzielić się z rodzicem swoim stanem emocjonalnym, tym co przeżywa.

Dzieci przedszkolne i wczesnoszkolne często skarżą się na różne dolegliwości somatyczne jak:

- bóle brzucha,
- bóle głowy,
- bóle nóg,
- brak apetytu, łaknienia,
- mimowolne moczenie się.

Możemy u nich też zaobserwować:

- apatię,
- zwiększoną drażliwość,
- brak zainteresowań czynnościami, np. zabawą, którą wcześniej lubiło,
- niechęć do współpracy,
- lęk separacyjny,
- brak zainteresowania lekcjami.

Objawy młodzieżowej depresji są nieco inne:

- smutek, przygnębienie, płaczliwość, łatwe wpadanie w złość lub rozpacz, co może demonstrować się wrogością w stosunku do otoczenia,
- zubożenie, apatia, utrata zdolności do przeżywania radości; młody człowiek przestaje cieszyć się wydarzeniami czy rzeczami, które wcześniej sprawiały mu radość,
- zaprzestanie aktywności, która wcześniej sprawiała satysfakcję np. zabawa, hobby, spotkania ze znajomymi; młodzież odmawia też chodzenia od szkoły, wychodzenia z domu, ze swojego pokoju, zaniedbuje higienę osobistą,
- wycofanie się z życia towarzyskiego,
- nadmierna reakcja na krytykę, drażliwość czy złość, nawet kiedy rodzic zwróci uwagę w bardzo delikatny sposób i w bardzo błażej sprawie,
- depresyjne myślenie, które wyraża się w słowach „wszystko jest bez sensu”, „jestem beznadziejny”, „nikt mnie nie lubi”, „i tak mi się nie uda” itp.,
- nieuzasadnione uczucie lęku – „sam nie wiem czego się boję”,
- podejmowanie impulsywnych, nieprzemyślanych działań, aby złagodzić lęk, napięcie i smutek, np. picie alkoholu, zażywanie narkotyków,
- działania autodestrukcyjne – samookaleczanie się,
- myśli rezygnacyjne – „życie jest beznadziejne”, „po co ja żyję”,
- myśli samobójcze – rozmyślanie na temat własnej śmierci, planowanie jej, a w skrajnych przypadkach dokonanie samobójstwa.

Mając do czynienia z młodym człowiekiem z depresją, możemy też zaobserwować wiele objawów niespecyficznych jak:

- zaburzenia koncentracji i trudności z zapamiętaniem, które powodują trudności w nauce, pogorszenie wyników edukacyjnych, opuszczanie lekcji.
- pobudzenie psychoruchowe – w wyniku przeżywanego lęku i napięcia dziecko wykonuje wiele bezsensownych ruchów np. skubie ubranie, zaciera ręce itp.
- podejmowanie niektórych aktywności w nadmiarze, jak oglądanie TV czy granie w gry.
- zwiększenie lub zmniejszenie apetytu.
- problemy ze snem – trudności z zasypianiem, wybudzenia w nocy, budzenie się wcześniej rano, nadmierna senność.



Z euforii do depresji

Pierwsza informacja o wprowadzeniu nauki zdalnej podczas wiosennej fali pandemii spowodowała uśmiechy na twarzach uczniów. Dla dzieci możliwość odpoczynku od szkoły wydawała się być przywilejem. Po kilku miesiącach dość mają już wszyscy - również nauczyciele i rodzice.

Istotny jest także aspekt kontaktów międzyludzkich. Starsze dzieci z pewnością z ograniczeniami radzą sobie lepiej. Młodsze, dla dobra ich rozwoju, powinny wchodzić w relacje społeczne i uczyć się funkcjonowania w grupie. Niestety, zdalne nauczanie nie daje takich możliwości. Od nas dorosłych zależy, czy edukację zdalną zamienimy w horror i sytuację traumatyczną, czy będzie ona stabilizującą i wprowadzającą ład zewnętrzny. Taki uporządkowany świat, mówiąc potocznie oznacza, że dziecko wie, co, gdzie, kiedy i jak się dzieje. Właśnie przewidywalność zdarzeń daje dziecku poczucie bezpieczeństwa. Obecnie ten ład rzeczywiście został naruszony. Dodatkowo dorośli, doświadczając zaburzenia swojego ładu życia zawodowego, a także domowego, obciążeni organizacją szkoły w domu, równoległą swoją pracą zdalną, zestresowani, martwiący się o zdrowie swoje czy najbliższych, również mogą dodatkowo destabilizować swoimi reakcjami ład wewnętrzny dziecka. Ważne byśmy my dorośli przyglądali się, jak my sobie radzimy z sytuacją, jak nasze zachowania i reakcje wobec dzieci czy trudności się zmieniły, byśmy nie zaszczepiali w dzieciach swoich obaw i nerwów. Dzieci zgłaszają plusy i minusy płynące z edukacji zdalnej. W zależności od modelu, który przyjęła szkoła i w zależności od postawy rodziców, obecna sytuacja edukacji zdalnej nie musi być dramatem, jeśli my dorośli rozsądnie do tego podejdziemy. Jeśli zaakceptujemy, że nie da się symetrycznie przełożyć nauki stacjonarnej do zdalnej, że błędem jest identyczne odwzorowywanie grafiku stacjonarnego do zdalnego, że dziecko nie będzie wydolne w wielogodzinnym siedzeniu przed monitorem, że ma prawo do swych emocji, frustracji, że potrzebuje teraz mądrych dorosłych blisko siebie. Chodzi o proste gesty: żeby przywitać dzieci uśmiechając się do nich, poświęcić część lekcji na rozmowę: jak się dziś czujecie? Jak sobie radzicie? Co was martwi? A co dziś sprawiło wam radość? Czy zdążyliście zjeść śniadanie? Przeznaczyć jedną z lekcji przynajmniej raz w tygodniu na budowanie relacji społecznych, na interakcję, bycie blisko na poziomie emocjonalnym. Dzielimy się z dziećmi swoimi doświadczeniami i odczuciami np.: mnie też denerwują kłopoty techniczne, czasem też mnie boli głowa. I niech uczniowie słyszą wspierające komunikaty: jestem z was dumna, wspaniale sobie radzicie. Pamiętajmy, że obecna sytuacja bezpośrednio dotyka dzieci, są jej uczestnikami, a nie biernymi obserwatorami. Bądźmy więc dla nich mądrymi, wspierającymi dorosłymi.



Antydepresyjny „dekalog” rodzica/nauczyciela

1. W każdej sytuacji – zwłaszcza kryzysowej – spróbuj postawić się na miejscu dziecka.
2. Miej oko na symptomy początkowych zmian depresyjnych u dziecka.
3. Nie programuj nadmiernie dnia dziecku, zostaw mu zawsze pewną dawkę czasu wolnego.
4. Zachęcaj dziecko do aktywności ruchowej, ćwiczeń fizycznych i relaksacyjnych.
5. Nie tłum frustracji dziecka – naucz je wyrażać swoje emocje, oczywiście w społecznie akceptowany sposób.
6. Nie „zarażaj” dziecka swymi kłopotami człowieka dorosłego.
7. Rozmawiaj ze swoim dzieckiem.
8. Dbaj aby uśmiech jak najczęściej gościł na twojej twarzy.

Kiedy należy szukać pomocy specjalisty?

Podstawowym błędem jest ignorowanie pierwszych niepokojących zmian, licząc, że „samo przejdzie”. Nie ma domowych sposobów na leczenie depresji. Zaburzenia nastroju, jak każde inne zaburzenie, wymagają konsultacji ze specjalistą, który postawi diagnozę i wdroży odpowiednie leczenie.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Forum Przeciw Depresji – portal społecznościowy prowadzony w ramach ogólnopolskiej kampanii, na którym można znaleźć kompendium wiedzy w zakresie depresji, gdzie szukać pomocy oraz forum moderowane przez lekarzy specjalistów, gdzie osoby chore oraz ich bliscy mogą uzyskać wsparcie www.forumprzeciwdepresji.pl

Stowarzyszenie Aktywnie Przeciwko Depresji – prowadzące działalność społeczno - edukacyjną w zakresie profilaktyki, wykrywania i leczenia zaburzeń psychicznych, a w szczególności zaburzeń depresyjnych. Kontakt do stowarzyszenia można znaleźć na stronie: www.depresja.org

Fundacja Itaka - która prowadzi Antydepresyjny Telefon Zaufania (numer: 22 654 40 41) oraz udziela szerokiego wsparcia osobom chorującym na depresję jak i ich najbliższym. Informacje na temat wsparcia, którego udziela Fundacja można znaleźć na stronie: www.stopdepresji.pl

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę – oferuje bezpłatną pomoc telefoniczną i online dla dzieci i młodzieży oraz dla rodziców i nauczycieli poprzez prowadzenie Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (116 111) i Telefonu dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci (800 100 100), gdzie młodzi obywatele mają możliwość dzielenia się kłopotami w trudnych sytuacjach a ich najbliżsi uzyskać m.in. informację i wsparcie trudności wynikających z zaburzeń depresyjnych dostrzeżonych u dzieci. Więcej informacji i kontakt online przez stronę www.116111.pl oraz www.800100100.pl

Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego – 24 godziny przez 7 dni w tygodniu działa bezpłatna linia telefoniczna (800 70 2222) dla osób w kryzysie psychicznym, którzy potrzebują doraźnej pomocy psychologicznej. W wyznaczonych godzinach w Centrum pełnią dyżury także specjaliści: lekarze psychiatry, prawnicy oraz pracownicy socjalni. Wsparcie można uzyskać także poprzez e-mail oraz chat z profesjonalistami. Więcej informacji na stronie: www.liniawsparcia.pl

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – funkcjonujący bezpłatnie z telefonów stacjonarnych Dziecięcy Telefon Zaufania numer 800 12 12 12, pod którym czekają specjaliści, z którymi dzieci i młodzież mogą porozmawiać gdy m.in. przeżywają trudności w szkole i w domu, odczuwają lęk, smutek, osamotnienie, zauważają u siebie

objawy depresyjne. Pod numer Dziecięcego Telefonu Zaufania mogą również dzwonić osoby dorosłe, by zgłosić problemy dzieci. Działa również, dedykowany młodym ludziom, czat internetowy prowadzony przez profesjonalnych psychologów. Czat internetowy ma charakter nieodpłatny, nie wymaga logowania ani instalowania aplikacji <https://brpd.gov.pl/sos-czat/>, a obsługujący czat eksperci są osobami profesjonalnie przygotowanymi do udzielania dzieci i młodzieży takiego wsparcia.

INFORMACJE NA TEMAT DEPRESJI MOŻNA TEŻ ODNALEŹĆ NA STRONACH:

Portal Fundacji Zobacz...JESTEM – zajmuje się szeroko rozumianą pomocą dzieciom i młodzieży z problemami emocjonalnymi, w tym z depresją. Na stronie fundacji www.zobaczjestem.pl można znaleźć przydatne informacje na temat grup wsparcia, możliwości terapii oraz artykułów edukacyjnych przybliżających istotę choroby jaką jest depresja.

Portal Porcelanoweaniolki.pl – portal o depresji nastolatków prowadzony przez nich samych. Wśród autorów treści są osoby młode, które walczyły z depresją, wspierane przez grono ekspertów psychiatrii i psychologii. Tworzą oni bazę wiedzy, doświadczeń, narzędzi wsparcia dla potrzeb młodych ludzi oraz osób z ich otoczenia.

Portal Tacyjakja.pl – portal prowadzony przez lekarzy i dedykowany osobom z chorobami przewlekłymi, w tym m.in. depresją, na którym dostępne są rzeczowe artykuły i wybór publikacji pogłębiających temat, ich strona to: www.tacyjakja.pl

Bibliografia

- Briers, S.: Pokonaj depresję, stres i lęk czyli terapia poznawczo – behawioralna w praktyce; Wyd. Samo Sedno 2011.
- Burns David D.: Radość życia. Nowa terapia zaburzeń nastroju, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2005.
- Collados Z. J.: Depresja u dzieci i młodzieży, Wydawnictwo ESPE, Kraków 2002.
- Hauck P.: Depresja: dlaczego powstaje i jak ją przezwyciężyć, Książka i Wiedza, Warszawa 1998.
- Hammen C.: Depresja, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2006.
- Kendall P. C.: Zaburzenia okresu dzieciństwa i adolescencji, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004.
- Morawska A.: Twarze depresji, Wydawnictwo Świat Książki, Warszawa 2016.
- McKenzie K.: Zrozumieć depresję, Via Medica, Gdańsk 2007.
- Preston J.: Pokonać depresję, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005.
- Rola J.: Depresja u dzieci, Oficyna Wydawnicza "Impuls" Kraków 2001.
- Szymańska J.: Depresje młodzieńcze, Problemy Opiekunów – Wychowawców 1997, nr 2.
- Turno M.: Dziecko z depresją w szkole i przedszkolu : informacje dla pedagogów i opiekunów, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2010.

Źródła:

<https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/depresja-u-dzieci-i-mlodziezy-co-powinno-nas-niepokoic-kiedy-reagowac-gdzie-szukac-pomocy>

<https://wydarzenia.interia.pl/autor/artur-wroblewski/news-edukacja-zdalna-nie-musi-byc-horrorem-wszystko-zalezy-od-rod,nId,4879048>