

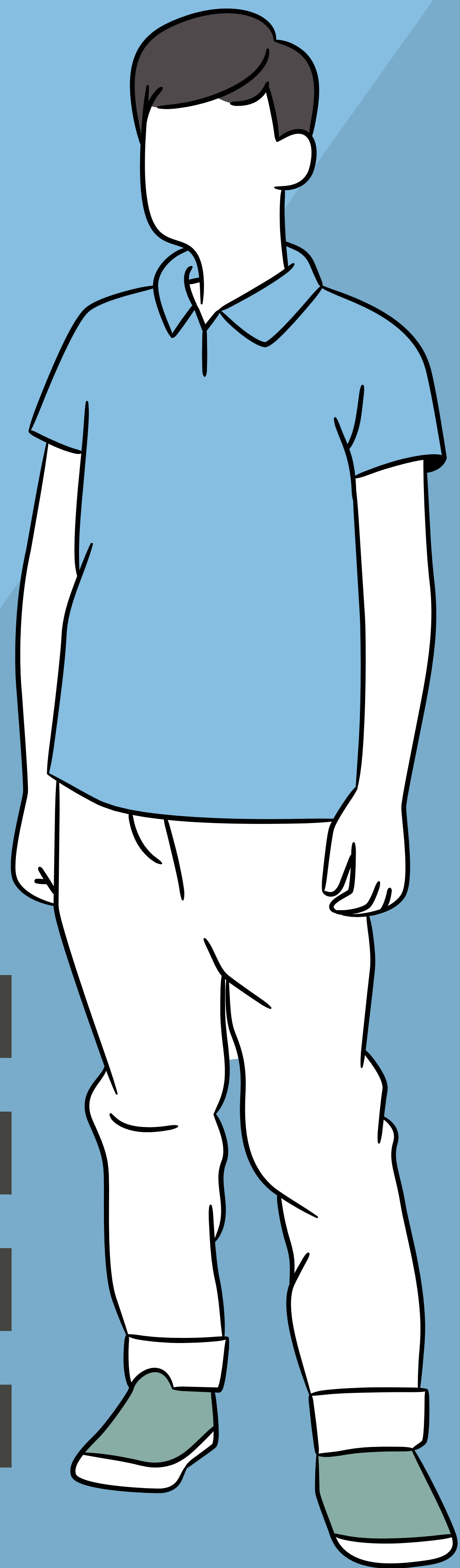
# OBJAWY DEPRESJI

SFERA ZACHOWAŃ

OBJAWY SOMATYCZNE

SFERA FUNKCJI POZNAWCZYCH

SFERA PSYCHICZNA



## SFERA ZACHOWAŃ

- utrzymujące się apatia, melancholia, smutek i przygnębienie,
- skłonność do płaczu (szczególnie w przypadku młodszych uczniów),
- słabsze niż wcześniej przygotowanie do lekcji i ogólne obniżenie poziomu ocen,
- izolowanie się dziecka od otoczenia, szukanie samotności, unikanie spotkań z kolegami,
- opuszczanie lekcji, nieprzychodzenie na wyznaczone dodatkowe spotkania w szkole, rezygnacja i wypisywanie się z zajęć nieobowiązkowych, z których wcześniej dziecko chętnie korzystało,
- wycofanie, zniechęcenie, czasem zamyślenie, pasywność i niepodejmowanie żadnych inicjatyw lub niechętnie angażowanie się w sprawy szkolne, zmuszanie się do udzielenia odpowiedzi,
- wolne tempo pracy,
- zachowania aspołeczne (np. spożywanie alkoholu, stosowanie środków psychoaktywnych lub innych używek),
- negatywne nastawienie wobec innych,
- niezdolność do odczuwania zadowolenia z różnych pozytywnych sytuacji i zdarzeń,
- nierozważne postępowanie, prowokowanie nieszczęśliwych wypadków,
- zaniedbywanie swojego wyglądu, bezpieczeństwa, perspektyw na przyszłość,
- niekiedy próby samookaleczeń (nagle pojawiają się blizny),
- brak sił na mobilizowanie się do wysiłku nie tylko intelektualnego, ale także fizycznego, na przykład podczas zajęć sportowych,
- próby mobilizowania ucznia do aktywności nie przynoszą zadowalających rezultatów.

## OBJAWY SOMATYCZNE

- zaburzenia snu, zwiększona potrzeba snu lub niedosypianie (kłopoty z zasypianiem, wcześniejsze budzenie się, płytki, przerywany sen), niekiedy nadmierna senność w ciągu dnia,
- w szkole uczeń jest zmęczony, niewyspany, spóźnia się na pierwsze lekcje,
- zaburzenia łaknienia – nadmierne jedzenie lub odmawianie przyjmowania posiłków, dziecko nie odczuwa smaku i przyjemności jedzenia, w związku z tym nie przynosi drugiego śniadania, rezygnuje z posiłków w stołówce szkolnej, typowy może być także spadek masy ciała,
- zaburzenia dotychczasowego rytmu i aktywności ucznia – na przykład rano jest mu trudno zmusić się do wysiłku (dziecko nie robi notatek podczas lekcji lub robi je z wielkim trudem, jest rozkojarzone, nieaktywne), a po południu może wyglądać to znacznie lepiej,
- wahania nastroju (gorsze samopoczucie rano i zmniejszenie nasilenia objawów wieczorem),
- występowanie częstych skarg na dolegliwości somatyczne: biegunki, zaparcia, bóle głowy, brzucha, kołatanie serca,
- w wyniku utrzymującego się stresu osłabienie odporności organizmu i pojawienie się objawów różnorodnych chorób, np. alergia, atopowe zapalenie skóry lub inne.

## SFERA FUNKCJI POZNAWCZYCH

- niezdolność do skupienia uwagi podczas pracy na lekcji,
- spowolnienie reakcji,
- brak sił na mobilizowanie się do wysiłku intelektualnego,
- brak motywacji do nauki, który nie ustępuje mimo podejmowania prób wsparcia.



## SFERA PSYCHICZNA

- spowolnienie myślenia,
- poczucie winy, powracanie do dawnych błędów, złych wyborów życiowych,
- niski poziom samooceny,
- brak wiary i niezadowolenie z siebie, przekonanie o własnej bezwartościowości, poczucie bezsilności,
- pesymizm, obojętność, poczucie beznadziejności,
- niezadowolenie z życia, poczucie bezsensowności własnego życia oraz bezcelowości istnienia, brak nadziei na przyszłość,
- myśli samobójcze (np. uczeń mówi, że nie chce istnieć, nie straszne mu są wypadki, kataklizmy, temat śmierci pojawia się nie tylko w wypowiedziach ustnych, ale też w pracach pisemnych, rysunkach, innych wytworach plastycznych itd.).

Młody człowiek będący w głębokim kryzysie emocjonalnym, mimo iż funkcjonuje niejednokrotnie w szerokim środowisku społecznym, długo może być niezauważony, a problem pozostaje niewykryty albo zauważony zbyt późno. Skutki nieleczonej depresji mogą być bardzo groźne. Szacuje się bowiem, że chorzy na depresję popełniają samobójstwo 20 razy częściej niż inni.

