

# Daj sobie pomoc

Data publikacji: 14.03.2013 15:00

Depresja, określana jako 'choroba duszy', dotyka dziś wielu ludzi. Według danych WHO depresja jest czwartą najpoważniejszą chorobą na świecie i jedną z głównych przyczyn samobójstw. Choroba ta coraz częściej dotyczy młodzieży. Dane dotyczące wzrostu zachorowalności na zaburzenia depresyjne mówią, że nawet jedna czwarta osób do 18 roku życia przechodzi epizod depresyjny wymagający specjalistycznej pomocy. Co drugi nastolatek ma okresowo stany depresyjne.

□

Cieszyński Zespół Poradni Psychologiczno – Pedagogicznych w Cieszynie w partnerstwie z Cieszyńskim Stowarzyszeniem Ochrony Zdrowia Psychicznego „Więź” oraz Firmą „EgoSelect - Akademia Terapeutów” przystąpił do realizacji projektu: „Gdy widać drugi brzeg”. Projekt jest finansowany ze środków Starostwa Powiatowego w Cieszynie.

**Z Lucyną Legierską, dyrektorką Zespołu Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Cieszynie rozmawia Jan Bacza**

## **Co to jest depresja?**

Jest to zaburzenie, które jest wynikiem stanu emocjonalnego, psychicznego. Dotyka to osób w każdym wieku. Jest to choroba. Jeżeli przez dłuższy czas czujemy się apatycznie, nie chce nam się wstać, jeść i mamy dosyć świata, obserwujemy obniżenie napędu psychoruchowego to może być sygnał. Tak naprawdę czynników wpływających na depresję jest mnóstwo. Od jakichś traumatycznych przeżyć, straty bliskiej osoby, po negowanie siebie i niską samoocenę.

**Mówimy o osobach młodych, które, wydawać by się mogło, mają większą odporność psychiczną od ludzi starszych.**

To jest wbrew temu co sądzi ogół. Wydawałoby się, że młode pokolenie powinno być bardziej odporne, bo życie stoi przed nimi otworem, ale my obserwujemy zupełnie coś innego. Młodzież ma zakodowane to, że muszą osiągnąć sukces, a nikt nie pyta się czy oni sobie poradzą, czy nie potrzebują pomocy. Rodzice mają oczekiwania. Obserwujemy to zjawisko już na poziomie szkoły podstawowej. Ten odsetek dzieci z depresją diametralnie rośnie. Rodzice gonią za pieniądzem, bagatelizując problemy dzieci. Wydaje im się, że jeżeli dzieci chodzą do szkoły to mają wystarczającą opiekę. Panuje ogólnie jakiś kryzys rodziny, wartości, być może za mało rozmawiamy z dziećmi.

**Depresja ma to do siebie, że się pogłębia.**

Jeżeli jest nieleczona, nie ma odpowiedniego wsparcia, to może się pogłębiać. Wtedy pozostaje już tylko pomoc psychiatryczna i farmakologiczna. Problemem jest to, że rodzic twierdzi, iż to dziecko ma problem i że to jemu trzeba pomóc. Rodzice nie upatrują choroby w tym, że coś jest nie tak w ich relacjach z dziećmi, w całym systemie rodzinnym. Koło pomocy zarzucają tylko na dzieci, nie na siebie.

**Jak nazywa się Wasz nowy projekt?**

„Gdy widać drugi brzeg”. Program zakłada po pierwsze badanie przesiewowe w klasach pierwszych szkół ponad gimnazjalnych, po to aby sprawdzić jaka jest podatność na uleganie depresji. Działać będziemy za pomocą kwestionariuszy, badań psychologicznych. Drugim etapem będą warsztaty z młodzieżą, aby uświadomić im kiedy zaczynają mieć problem i jak ważne są cele, które sobie stawiają. Chcemy zorganizować konferencję dla nauczycieli, żeby pokazać im jak należy pomagać tym dzieciom i co można w tym wypadku zrobić.

**Jak uczniowie mogą zgłosić się do tego projektu?**

Zgłaszają się konkretnie szkoły, ponieważ daliśmy informację na stronie powiatu, zapraszając dyrektorów aby włączyli swoje placówki do tego projektu. Można dzwonić zarówno do poradni w Cieszynie jak i w Skoczowie, gdzie można zgłaszać chęć udziału w naszym projekcie.

**Myśli Pani, że te osoby, które mają „dola”, depresję same zgłoszą się do udziału w tym projekcie?**

Chcemy objąć konkretne szkoły, więc tam siłą rzeczy znajdują się osoby, które będą potrzebowały pomocy. Pierwsza weryfikacja następuje na poziomie nauczycieli, pedagogów szkolnych. Nasze założenie jest takie, żeby ten stan się nie pogłębiał, był niwelowany w stadium początkowym. Większość dzieci, którym nie pomogło się zbyt wcześnie wykryć problemu trafiają na nauczanie indywidualne i to w naszym odczuciu tylko pogłębia chorobę, a nie pomaga z niej wyjść.

***To może być dobra nauka dla tych, których ta depresja może w przyszłości spotkać, więc młodzież powinna dopingować nauczycieli, by wziąć udział w projekcie.***

Generalnie fajnie jest wiedzieć co się dzieje, aby te dzieci mogły szukać pomocy nawet u nauczyciela.

***Do kiedy można się zgłaszać?***

Chcemy, aby to podziało jak najszybciej, zależy nam, by zgłosiło się jak najwięcej szkół. Projekt skończy się w czerwcu, wspomnianą wcześniej konferencją.

***Jeśli widzimy takie problemy u siebie to można się do was zwracać, nawet poza tym projektem.***

Jak najbardziej. Dokonamy diagnostyki indywidualnej i zdecydujemy jaka pomoc będzie potrzebny. Dużym problemem jest braku psychiatry dziecięcego w powiecie z umową NFZ, mamy jednego prywatnego, ale nie wszystkich rodziców stać na taką pomoc. Odsyłamy do Bielska, ale tam bardzo długo czeka się na kolejkę, zresztą podobnie jak u nas. Ciągłe brak jest specjalistów.

***Dziękuję za rozmowę***