

# Depresja to plaga naszych czasów? - rozmowa z dr n. med. Anną Kleinwechter

Miasto

24.02.2023 g. 09:08



**Według danych Narodowego Funduszu Zdrowia w ciągu ostatnich 5 lat liczba dzieci i młodzieży zmagających się z depresją i zaburzeniami nastroju wzrosła o sto procent. O tym, dlaczego tak się dzieje i jak radzić sobie z depresją i zaburzeniami nastroju rozmawiamy z dr n. med. Anną Kleinwechter - Ordynatorem Oddziału Psychiatrii dla Dzieci i Młodzieży w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Opolu.**



**- Pani doktor, czym w ogóle jest depresja?**

*- Ze względu na przyczyny wystąpienia, możemy mówić o dwóch rodzajach depresji u dzieci. Pierwsza - endogenna, to depresja chorobowa, która związana jest z genetyką. Może wystąpić u dzieci wiodących szczęśliwe życie, stąd nazywana jest potocznie „depresją znikąd” i dlatego tak często pacjenci cierpiący na tę postać*

choroby spotykają się z niezrozumieniem i społeczną alienacją. Jej przyczyną jest zaburzone funkcjonowanie układu nerwowego, za niski poziom neuroprzekaźników odpowiadających za dobre samopoczucie i witalność organizmu. Drugi rodzaj, to depresja sytuacyjna (egzogenna), która dotyka większego grona młodych ludzi. Jest związana z tym, co się dzieje dookoła nich. Doprowadzają do niej trudne sytuacje życiowe, w tym głównie traumatyczne wydarzenia, które w znaczny sposób wpływają na pacjenta i z którymi nie jest on w stanie samodzielnie sobie poradzić.

### **- Jak rozpoznać depresję u dzieci i młodzieży? Na co powinni zwracać uwagę dorośli?**

- Pierwszym objawem depresji u dzieci i młodzieży jest to, że spadają wyniki w nauce, a kolejnym jest nadmierna senność. Dzieci często mówią „że mogłyby spać na okrągło”. Wracają ze szkoły kładą się spać, następnie część z nich mogłaby spać dalej, a część nie potrzebuje już snu i na przykład spędza nieustannie czas przed ekranem monitora. Jeśli rodzice zauważają u swoich dzieci brak zainteresowania aktywnościami, które do tej pory lubiły, jak na przykład sport, malowanie, śpiewanie, a także smutek oraz spadek energii, to są to na pewno symptomy, których nie można lekceważyć. Kolejnym etapem są zachowania autoagresywne, takie jak samookaleczenia, głodzenie albo objadanie się. Jeśli tego typu zachowania rodzic zaobserwuje, to niezwłocznie powinien zareagować.

### **- Gdzie w takim razie rodzic powinien się udać?**

- Zacząć należy od psychologa. Jeżeli jest to depresja związana z czynnikami zewnętrznymi, to bardzo często psycholog jest w stanie sobie z tym poradzić. Obecnie powstają centra zdrowia psychicznego, w których można szukać pomocy. Jeżeli objawy depresyjne są głębsze i wymagają farmakoterapii, to rodzice z dzieckiem powinni zgłosić się do poradni zdrowia psychicznego.

### **- Czy pandemia i lockdown miały wpływ na samopoczucie dzieci i młodzieży?**

- Jak najbardziej. Mamy w szpitalu grupę dzieci, które rzeczywiście bardzo źle zniosły zamknięcie i uczenie się internetowo, ale były też takie, którym ta nauka odpowiadała. Sytuacja wygląda tak, że dzieci, które chciały wrócić do szkoły, spotykają się z nowymi wyzwaniami o których nie myślały ucząc się w domu i które

*nagle pojawiły się w ich życiu. Z drugiej strony, dzieci, które lubiły uczyć się internetowo mają poczucie, że w związku z powrotem do szkoły mają dużo więcej obowiązków (trzeba się spakować, ubrać, iść na przystanek autobusowy itp.). Mamy też grupę dzieci i młodzieży, która nauczyła się żyć w Internecie i bardzo przeżywa to, co tam się dzieje. Łatwiej jest kogoś hejtować, skrytykować, napisać o nim brzydkie słowa, gdy tej osoby się nie widzi. Młodzi ludzie nie potrafią się przed tym bronić i sobie z tym radzić. Mieliśmy już kilka przypadków, gdy hejt był tak intensywny, że rodzice zawiadamiali organy ścigania, a młodzi ludzie trafiali do nas na oddział. Szkody zdrowotne są niejednokrotnie ogromne dla tego rodzaju osób.*

### **- Czy w okresie dojrzewania liczba przypadków zaburzeń depresyjnych wzrasta?**

*- Tak, to prawda. Proszę zwrócić uwagę, że obecnie mamy sytuację, gdy dzieci, po zlikwidowaniu gimnazjów, szybciej idą do szkół ponadpodstawowych. Są jeszcze niedojrzałe i nieprzygotowane do podejmowania tak zwanych „dorosłych decyzji”, a szkoły nie przygotowały się do tego, że mają młodszych uczniów i wymagają od nich sporej dojrzałości. Nauka internetowa w czasie pandemii też nie wpłynęła pozytywnie na tę sytuację.*

### **- Dziękuję za rozmowę.**

Rozmawiała Alicja Sajewicz

### **Telefony zaufania:**

- 800 12 12 12 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, czynny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu,;
- 116 111 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, czynny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu;
- 116 123 - Poradnia Telefoniczna dla osób przeżywających kryzys emocjonalny, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 14.00 do 22.00;
- 800 12 00 02 - Ogólnodostępne Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” czynny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu,;
- 22 594 91 00 - Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji, czynny w środę i czwartek w godz. od 17:00 do 19:00;

- 22 654 40 41 – Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji Itaka, czynny w poniedziałki i czwartki w godz. od 17:00 do 20:00.

### **Gdzie szukać pomocy w Opolu?**

- Centrum Zdrowia Psychicznego przy Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym, ul. Wodociągowa 4, tel. 77 54 14 000, e-mail: czp @ wszn [dot] opole [dot] pl
- **Poradnia Zdrowia Psychicznego w 116 Szpitalu Wojskowym z Przychodnią SPZOZ**, ul. Wróblewskiego 46, tel. 77 55 06 057, e-mail: sekretariat @ 116szpital [dot] opole [dot] pl
- **Poradnia Zdrowia Psychicznego przy SPZOZ MSWiA**, ul. Krakowska 44, tel.: 77 40 11 175, e-mail: sekretariat @ spzozmswia [dot] opole [dot] pl

Artykuł ukazał się w lutowym wydaniu magazynu "Opole i Kropka":

[www.opole.pl/dla-mieszkanca/aktualnosc/lutowe-wydanie-magazynu-opole-i-kropka-juz-dostepne](http://www.opole.pl/dla-mieszkanca/aktualnosc/lutowe-wydanie-magazynu-opole-i-kropka-juz-dostepne)

Dane kontaktowe

[Wydział Promocji](#)

Tagi

Opole i kropka

depresja