

Τί μπορούν να κάνουν οι εκπαιδευτικοί;

Οι άνθρωποι γύρω από ένα παιδί ή ένα νέο άτομο με κατάθλιψη συχνά δυσκολεύονται να κατανοήσουν και να αξιολογήσουν τη συμπεριφορά που εμφανίζεται. Για κάποιον που δε γνωρίζει, το παιδί ή ο έφηβος μπορεί να φαίνεται τεμπέλης ή απορριπτικός, αλλά δεν υπάρχει πρόθεση πίσω από αυτό.

Αποζητήστε μια συζήτηση με το παιδί / έφηβο.

Πρώτον, είναι σημαντικό να έχετε μια ήρεμη και εμπιστευτική συζήτηση με το παιδί ή τον έφηβο ιδιωτικά. Συχνά οι ενήλικες φοβούνται να μιλήσουν για προβλήματα και ανησυχίες επειδή πιστεύουν ότι θα κάνουν κάτι λάθος. Αυτή η αβεβαιότητα είναι κατανοητή και μπορεί να συζητηθεί ανοιχτά με το παιδί ή τον έφηβο. Τα ακόλουθα σημεία μπορεί να είναι χρήσιμα:

- Δείξτε διαθεσιμότητα για μια συζήτηση («έχω παρατηρήσει ότι...», «Εσύ τί πιστεύεις;»)
- Αντιμετωπίστε και παραδεχτείτε τη δική σας αβεβαιότητα
- Μην περιμένετε πάρα πολλά από μια πρώτη συζήτηση
- Είναι φυσιολογικό για τους νέους να είναι επιφυλακτικοί
- Να είστε υπομονετικοί και διαθέσιμοι για συζήτηση επανειλημμένα
- Μην ψάξετε για λύσεις αμέσως, ακούστε πρώτα και μάθετε περισσότερες πληροφορίες
- Ρωτήστε για ποια πράγματα το παιδί/έφηβος εξακολουθεί να απολαμβάνει να κάνει
- Ρωτήστε εάν το παιδί/έφηβος είναι συχνά μοναχικός/ς και δυστυχισμένος/ς
- Ρωτήστε αν κλαίει συχνά
- Επισημάνετε τις δυνατότητες βοήθειας και ονομάστε τα σημεία επαφής ή κανονίστε ένα κοινό ραντεβού μαζί
- Εάν υπάρχουν ενδείξεις, ρωτήστε εάν το παιδί / έφηβος έχει ήδη σκεφτεί να δώσει τέλος στη ζωή του.

Κάντε μια συζήτηση με τους γονείς.

Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει επίσης να ενημερώνουν τους γονείς για τυχόν παράξενες συμπεριφορές που παρατηρούν. Σε μια τέτοια συζήτηση, μπορεί να γίνει παραπομπή στα σημεία επαφής και στις επιλογές βοήθειας που αναφέρονται σε αυτό το φυλλάδιο

Αναζητήστε συμβουλές και βοήθεια.

Για μια καλύτερη κατανόηση των καταθλιπτικών διαταραχών και την υποστήριξη όσων πάσχουν από αυτές, είναι χρήσιμο να ενημερωθείτε για την «κατάθλιψη» και την «αυτοκτονία». Για το σκοπό αυτό, θα μπορούσε επίσης να κανονιστεί μια συνάντηση με εξειδικευμένες υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

Μέτρα για περισσότερη αποδοχή και δεκτικότητα.

Υπάρχουν πολλά χρήσιμα εργαλεία για τους εκπαιδευτικούς στο διαδίκτυο. Μπορούν να παρέχουν καλή υποστήριξη κατά τη συζήτηση του θέματος με τους μαθητές.



Γραμμές για συμβουλές και βοήθεια

Υπηρεσίες συμβουλευτικής

- Εθνική Γραμμή Παιδικής Προστασίας: 1107
Άμεση ενημέρωση και επείγουσα συμβουλευτική, ψυχολογική και κοινωνική στήριξη για παιδιά και γονείς.
Καθημερινά, όλο το 24ωρο
Δωρεάν κλήση
www.aboutyouth.gr

- Εθνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS: 1056
Δέχεται καταγγελίες για παιδιά-θύματα κακοποίησης. Ψυχολογική στήριξη σε παιδιά και εφήβους και συμβουλευτική σε γονείς και εκπαιδευτικούς.
Καθημερινά, όλο το 24ωρο
Δωρεάν κλήση
www.hamogelo.gr

- Ανοιχτή γραμμή εφήβων και νέων του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής
Τηλέφωνο: 210 - 36 38 833
Τηλεφωνική βοήθεια και συμβουλές
Καθημερινά, όλο το 24ωρο
Κόστος αστικής κλήσης
www.psyhat.gr

Ιατροπαιδαγωγικό Κέντρο

- Η Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού», πτέρυγα «Ελένη Δαλακούρα»
Απευθύνεται σε εφήβους 11-18 ετών
Υπηρεσίες που καλύπτουν το φάσμα των αναγκών της ηλικίας αυτής.
Λειτουργεί και ως Ιατροπαιδαγωγικό Κέντρο του Υπουργείου Υγείας.
Τηλέφωνο: 210 - 77 10 824
www.youth-health.gr

Επιπλέον πληροφορίες

Εταιρεία Περιφερειακής Ανάπτυξης και Ψυχικής Υγείας Ε.Π.Α.Ψ.Υ.
Σαλαμίνας 36, Μαρούσι, Αττική, Τ.Κ. 151 24
Τηλέφωνο: 210 - 80 56 920
email: grammateia@epapsy.gr
www.epapsy.gr

Συμμαχία Β. Προαστίων Αττικής ενάντια στην Κατάθλιψη

email: ifd@epapsy.gr
www.ifightdepression.com
www.eaad.net

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ
σε παιδιά και εφήβους

Πληροφορίες
για εκπαιδευτικούς



Ε.Π.Α.Ψ.Υ.
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Συμμαχία
ενάντια στην
Κατάθλιψη

Ψυχική υγεία στο σχολείο

Η σημασία της ευαισθητοποίησης σε θέματα ψυχικής υγείας στο σχολείο

Η ανάπτυξη ενός παιδιού ή ενός νέου ατόμου στο σχολείο και η ψυχική του ευεξία, είναι άρρηκτα συνδεδεμένες μεταξύ τους και αλληλοεπηρεάζονται. Ως εκ τούτου, τα σχολεία θα πρέπει να θεωρούν την προαγωγή και την πρόληψη της υγείας ως ένα από τα επιπρόσθετα καθήκοντά τους και να λαμβάνουν υπόψη τα ζητήματα αυτά για περαιτέρω ανάπτυξη.

“Δεν υπάρχει υγεία χωρίς ψυχική υγεία”

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ)

Τα προβλήματα ψυχικής υγείας μπορεί να είναι η αιτία της κακής σχολικής απόδοσης, των προβλημάτων συμπεριφοράς και των συχνών απουσιών. Καθώς οι περισσότερες ψυχικές ασθένειες ξεκινούν πριν από την ηλικία των είκοσι ετών, ο έγκαιρος εντοπισμός από τους εκπαιδευτικούς είναι ιδιαίτερα σημαντικός. Επιπλέον, ένα ευχάριστο σχολικό κλίμα είναι ένας από τους σημαντικότερους προστατευτικούς παράγοντες για την ψυχική ευεξία των παιδιών και των εφήβων.

Κατά συνέπεια, είναι πολύ σημαντικό να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση σχετικά με την ψυχική υγεία στο σχολικό περιβάλλον. Αυτό το φυλλάδιο προορίζεται να συμβάλει σε αυτή την εξέλιξη

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Η κατάθλιψη δεν είναι σημάδι προσωπικής αποτυχίας, ούτε του παιδιού, εφήβου ούτε του γονέα, δεν είναι κανενός λάθος.

Η κατάθλιψη έχει πολλά πρόσωπα

Καταθλιπτικές διαταραχές σε παιδιά και εφήβους

Οι καταθλιπτικές διαταραχές συγκαταλέγονται στις πιο συχνές και πιο σοβαρές ψυχικές ασθένειες. Αν και ο κίνδυνος εμφάνισης κατάθλιψης είναι σημαντικά υψηλότερος στην ενηλικίωση, τα παιδιά και οι έφηβοι μπορούν επίσης να επηρεαστούν. Ενώ ο επιπολασμός των καταθλιπτικών διαταραχών σε παιδιά ηλικίας έως 12 ετών είναι περίπου 3%, στην εφηβεία αυξάνονται σε ποσοστό περίπου 6%.

Γενικά συμπτώματα: Οι καταθλιπτικές διαταραχές σε παιδιά και εφήβους συχνά δεν αναγνωρίζονται ή αναγνωρίζονται μόνο πολύ αργά, καθώς τα συμπτώματα συχνά διαφέρουν από αυτά των ενηλίκων. Επιπλέον, τα κλινικά συμπτώματα διαφοροποιούνται ανάλογα με την ηλικία. Παρ ‘ όλα αυτά, υπάρχουν μερικά κοινά συμπτώματα καταθλιπτικών διαταραχών σε παιδιά και εφήβους:

- Θλίψη
- Ευερέθιστη διάθεση
- Κενότητα
- Δυσκολία συγκέντρωσης
- Κούραση
- Προβλήματα ύπνου
- Αλλαγές βάρους
- Φόβος αποτυχίας
- Μηρυκασμός

Ειδικά συμπτώματα ανάλογα με την ηλικία

Τα εξωτερικά συμπτώματα σε παιδιά και εφήβους διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία. Όσο μικρότερα σε ηλικία είναι τα παιδιά, τόσο πιο δύσκολο είναι να αναγνωριστεί και να διαγνωστεί μια καταθλιπτική διαταραχή. Σε ηλικία δημοτικού, τα παιδιά συνήθως εκφράζουν με λεκτικό τρόπο τις λυπημένες τους διαθέσεις. Επιπλέον, τα επίμονα καταθλιπτικά συμπτώματα όπως η ανήσυχη συμπεριφορά, η θλίψη και το ξαφνικό κλάμα χωρίς προφανή λόγο συχνά συνοδεύονται από σωματικά παράπονα όπως πονοκεφάλους ή πόνους στο στομάχι. Η ευρεθιστότητα και οι συχνές μεταβολές της διάθεσης μπορούν επίσης να υποδηλώνουν την ύπαρξη καταθλιπτικής διαταραχής. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση και τα αισθήματα ενοχής συνήθως παρουσιάζονται μόνο στην αρχή της εφηβείας. Στην παιδική ηλικία, οι καταθλιπτικές διαταραχές συχνά συνοδεύονται από προβλήματα συμπεριφοράς, τα οποία μπορούν εν μέρει να επικαλύψουν τα καταθλιπτικά συμπτώματα:

- Ανησυχία
- Διάσπαση προσοχής
- Δυσκολία συγκέντρωσης
- Άγχος αποχωρισμού και σχολικό άγχος

Στην εφηβεία, η κλινική εικόνα είναι όλο και περισσότερο παρόμοια με αυτή της ενήλικης ζωής. Αυτοί που επηρεάζονται συχνά αποσύρονται από τους άλλους και βασανίζονται από απώλεια ενδιαφέροντος, αίσθημα αποτυχίας και ενοχής. Επιπλέον, φόβος για το μέλλον, καθώς επίσης μηρυκασμός και μερικές φορές οι αυτοκτονικές σκέψεις αποτελούν μέρος των συμπτωμάτων. Η διάκριση μεταξύ των διαθέσεων που σχετίζονται με την ηλικία και των διακυμάνσεων τους και η παρουσία κατάθλιψης που απαιτεί θεραπεία δεν είναι εύκολη και πρέπει να γίνεται από ειδικούς. Η κατάθλιψη στην εφηβεία συχνά εκδηλώνεται μέσω των ακόλουθων επιπλέον συμπεριφορικών προβλημάτων:

- Αγχώδεις διαταραχές
- Αυτο-τραυματική συμπεριφορά
- Χρήση ναρκωτικών ουσιών ή αλκοόλ
- Διατροφικές διαταραχές

Αυτοκτονικότητα

Η αυτοκτονικότητα περιγράφει μια ψυχική κατάσταση στην οποία οι σκέψεις και ενδεχομένως οι ενέργειες του ατόμου τον οδηγούν στην πρόκληση του θανάτου του.

Οι καταθλιπτικές διαταραχές αποτελούν σημαντικό παράγοντα κινδύνου για αυτοκτονικές πράξεις. Τα προειδοποιητικά σημάδια μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Σοβαρό αίσθημα απελπισίας
- Αίσθημα αναξιότητας, αυτο-μομφής και αυτοτραυματική συμπεριφορά
- Δηλώσεις όπως “δεν μπορώ να αντέξω άλλο πια”
- Σημειώματα αυτοκτονίας
- Συγκεκριμένα σχέδια για πράξη αυτοκτονίας

Οι αυτοκτονικές σκέψεις ή οι απειλές αυτοκτονίας πρέπει πάντα να λαμβάνονται πολύ σοβαρά υπόψη!

Το να ρωτάτε πιο συγκεκριμένα για αυτοκτονικές σκέψεις και προγραμματισμένες αυτοκτονικές πράξεις, καθώς επίσης το να ακούτε υπομονετικά και προσεκτικά, είναι ιδιαίτερα σημαντικό. Η ανησυχία ότι αυτό μπορεί να διεγείρει αυτοκτονικές παρορμήσεις είναι αβάσιμη. Αντίθετα, τέτοιες συζητήσεις είναι ανακουφιστικές για τα άτομα που βιώνουν τέτοια συναισθήματα.

Η κατάθλιψη μπορεί να επηρεάσει τον οποιονδήποτε

Η κατάθλιψη είναι μια ασθένεια και πρέπει να αντιμετωπίζεται ως τέτοια.

Η κατάθλιψη σπάνια φεύγει από μόνη της. Εάν τα καταθλιπτικά συμπτώματα επιμένουν για μια περίοδο δύο εβδομάδων ή εκφράζονται αυτοκτονικές προθέσεις, είναι σημαντικό να ζητήσετε βοήθεια από επαγγελματία.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Κατά γενικότερο κανόνα, όσο νωρίτερα ξεκινά η θεραπεία, τόσο το καλύτερο.

Το πρώτο σημείο επαφής μπορεί να είναι ένας παιδίατρος ή ένας γενικός ιατρός. Αυτοί θα πρέπει να παραπέμπουν τον ασθενή σε έναν ειδικό.

Ήπια και μέτρια κατάθλιψη σε παιδιά και εφήβους αντιμετωπίζεται σε εξωνοσοκομειακή βάση. Υπηρεσίες ψυχοθεραπείας είναι διαθέσιμες για θεραπεία, οι οποίες συνήθως συμπληρώνονται από υπηρεσίες οικογενειακής θεραπείας. Οι εξωνοσοκομειακές θεραπείες πραγματοποιούνται από έμπειρους και εξειδικευμένους ψυχοθεραπευτές και ψυχιάτρους παιδιών και εφήβων.

Η σοβαρή κατάθλιψη, για παράδειγμα με σκέψεις αυτοκτονίας, μπορεί να αντιμετωπιστεί με φάρμακα. Τα φάρμακα αυτά δεν οδηγούν σε εξάρτηση και βοηθούν στην επαναφορά του μεταβολισμού του εγκεφάλου, ο οποίος είναι εκτός ισορροπίας κατά τη διάρκεια της κατάθλιψης.



Αυτό το έργο έχει λάβει χρηματοδότηση από το 3ο Πρόγραμμα Υγείας της Ευρωπαϊκής Ένωσης – Ετήσιο Πρόγραμμα Εργασίας 2020 (HP-PJ-2020) βάσει της συμφωνίας επιχορήγησης αρ. 101018325 Η Επιτροπή της ΕΕ δεν φέρει καμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που αναφέρονται.

