

## **Depresja u dzieci i nastolatków - jak ją rozpoznać?**

Według oficjalnych statystyk KGP tylko w 2018 roku w Polsce 772 osoby poniżej 18. roku życia podjęły próbę samobójczą, 97 z nich zakończyło się śmiercią. Te statystyki, choć szokujące, nie dają prawdziwego obrazu zjawiska problemu, jakim jest depresja wśród osób młodych. Badanie FDDS z 2018 roku pokazało, że aż 7% osób w wieku 11-17 lat próbowało popełnić samobójstwo. Na depresję może cierpieć nawet ponad 20% osób poniżej 18. roku życia. W tym wieku depresja jest tym bardziej niebezpieczna, bo często niewidoczna dla najbliższego otoczenia - mylona jest z buntem czy złym zachowaniem.

Wielu rodziców nie dostrzega problemów u swoich dzieci. Są pochłonięci codziennymi obowiązkami, własnymi problemami, przytłacza ich stres. Często myślą „Mojego dziecka to nie dotyczy”, albo „Gdyby coś się działo, to moje dziecko na pewno do mnie przyjdzie”. Niestety, wiele młodych osób nie ma tyle odwagi czy siły. Ukrywają swoje problemy przed dorosłymi: nie chcą ich martwić, starają się nie dokładać im problemów, boją się odrzucenia czy zbagatelizowania.

Jak przeciwstawić się depresji? Jak ją rozpoznać? Na co zwrócić uwagę? Jak zareagować?

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

<https://www.ore.edu.pl/wp-content/uploads/phocadownload/pracownie/dzieci-i-modziej-w-kryzysie.pdf>

<https://800100100.pl/dla-rodzicow/depresja-u-dzieci-i-nastolatkow---jak-ja-rozpoznać,id,25>

<https://cloud6e.edupage.org/cloud/ULOTKA-mlodziencza-NET.pdf?z%3AhHj%2BrWl1BAv4h0IBV8mKxTy3RZgQxpuszDrDn5w7N75QVn CZOTAJPaw%2FXlbffRQ>