**Depresja w czasie nauki zdalnej**

Edukacja zdalna to nie tylko nowy sprzęt, metody pracy, czy obowiązki. To także nowe problemy wychowawcze. Nauka zdalna przyniosła wiele zmian, które nie była łatwe do zaakceptowania. Samotność, napięte relacje z rodzicami, przymusowa organizacja swojego harmonogramu dnia czy spiętrzałe zaległości niosą za sobą różne konsekwencje psychiczne. Kiedy dziecko lub nastolatek nie chce się uczyć, jest opryskliwy, wybuchowy, wydaje się być znudzony i najchętniej spędzałby czas przed smart fonem, nie jest to jednoznaczne z dojrzewaniem, lenistwem czy zwykłą niechęcią do nauki. Warto być na co dzień czujnym i obserwować swoje dziczy lub uczniów, bo może być to reakcja depresyjna na zaistniałą rzeczywistość. Starsze dzieci z pewnością z nałożonymi ograniczeniami radzą sobie lepiej. Natomiast dla dobra rozwoju młodszych dzieci, powinny one wchodzić w relacje społeczne i uczyć się funkcjonowania w grupie. Niestety, zdalne nauczanie nie daje takich możliwości.

Ogólnie rzecz biorąc mając w pamięci czas ostatnich dwóch tygodni należy szczególną uwagę zwrócić na następujące zachowania naszego dziecka:

* Apetyt - zmiana ilości spożywanego jedzenia –więcej, mniej; jedzenie nie jest istotne ani przyjemne; „podkręca” smak potraw solą lub cukrem częściej niż kiedyś, preferuje obecnie mocne smaki aby coś poczuć;
* Ruchliwość – dziecko nie może usiedzieć na miejscu, rusza się mówi więcej niż wcześniej, lub odwrotnie jest spowolnione, ospałe, mniej ruchliwe, słabiej nawiązuje kontakt,
* Objawy z ciała- czy dziecko ostatnio częściej skarży się na bóle, brzucha głowy i inne pomimo braku wskazań medycznych;
* Nastrój – dziecko częściej miewa zmienny nastrój, silniej go przeżywa, intensywniej okazuje złość, trudniej jest mu się uspokoić lub odwrotnie jest nadmiernie wyciszone, wycofane, „schowane” w siebie;
* Trudności z wiara w siebie – nie chce podejmować wysiłku nauki bo i tak „nic mu nie wyjdzie” , więc nie warto się starać, podobnie z innymi aktywnościami, wymagającymi wysiłku i zaangażowania;
* Sen – zmiana w trybie chodzenia spać, dziecko widocznie dłużej/ krócej śpi a nie jest wypoczęte, pojawiają się przebudzenia w nocy i trudności z ponownym zasypianiem, częste drzemki w ciągu dnia, trudności w zasypianiu przez dręczące myśli;
* Często ucieka w wirtualny świat – przesiaduje długie godziny w sieci lub spędza czas na grach komputerowych, żeby zając czymś myśli;
* Zainteresowania – widoczna utrata przyjemności z tego co do tej pory dziecko lubiło, częściej może również odczuwać nudę, niechęć do podejmowania różnych aktywności.

Tak więc 14 dni to czas w jakim powinniśmy zwrócić szczególną uwagę na zmiany w zachowaniu dziecka. Jeżeli epizod depresyjny trwa przez co najmniej 2  tygodnie a złe samopoczucie naszego dziecka trwa kilka tygodni, pojawiają się zaburzenia snu, utrata zainteresowań aktywnościami, które do tej pory sprawiały dziecku przyjemność, wycofywanie się dziecka z aktywności, kontaktów społecznych warto zwrócić się po pomoc do specjalisty. Lekceważona **depresja** może prowadzić do próby samobójczej.

**Zasady, których trzymanie się może pomóc dziecku:**

* Rozmawiajmy z dziećmi o emocjach. Dziecko może bać się śmierci, utraty bliskich lub samego zachorowania. Absolutnie nie oszukujmy dzieci, przyznawajmy się, jeśli tak jest, że też czegoś o sytuacji nie wiemy, że też mamy obawy, szukajmy wspólnie odpowiedzi.
* Rozmawiajmy z nastolatkami jak z dorosłymi ludźmi, żeby pomogli w opiece nad starszą osobą, znaleźli zajęcie dla dziadka, doradzili mu, na jakie strony powinien wchodzić. Angażujmy dzieci w obowiązki domowe.
* Utrzymajmy stały rytm dnia.
* Nie pozwólmy dziecku całkowicie zniknąć w Internecie. Szkoła jest pretekstem do ciągłego bycia w sieci, dziecko mówi, że się uczy. Jednak trzeba uważać i sprawdzać, co dziecko faktycznie robi.
* Rozmawiamy z dzieckiem o jego nauce, interesujmy się tym, jak sobie radzi. Nie jest też dobrze, jeśli dziecko uczy się, a ma pootwierane okna z innymi stronami, grami, jednocześnie coś robi na komórce. Dzieci mówią, że „ogarniają” taki wielowątkowy przekaz, ale to jest bardzo męczące dla mózgów.
* Róbmy sobie jako rodzina wspólnie przerwę od Internetu, odłóżmy telefony i coś róbmy razem.
* Zadbajmy o dobry sen. Ilość bodźców płynąca z ekranów jest mecząca dla dzieci, ma też wpływ na to, czy dobrze śpią. Na godzinę przed snem odstawmy komputer, komórki, wywietrzmy pokój.
* Wspierajmy dziecko w utrzymywaniu kontaktu z rówieśnikami. Starsze dziecko może, oczywiście w dozwolonych godzinach, po szkole, pójść na spacer z przyjacielem.
* Zadbajmy o zdrowy ruch. Wprowadźmy zdrowy zwyczaj: wyjdźmy razem z dzieckiem co wieczór np. o 18.00 na 40-minutowy, marszowy spacer. Spacer zapobiega stanom depresyjnym, jest dobry dla kondycji. Skoro mówimy dziecku „nie siedź ciągle przed komputerem”, dajmy mu dobry przykład.

**Dobre praktyki**

* Zachowajcie stały rytm dnia, zwłaszcza jeśli chodzi o porę snu i posiłków
* Niech będzie wydzielony czas na naukę i czas na zabawę
* Róbcie coś całą rodziną, grajcie w gry rodzinne, jedzcie wspólne posiłki – to dobry moment, by zadbać o prawidłową dietę
* Wyznaczajcie dzieciom zadania domowe, włączajcie je w obowiązki rodzinne
* Wprowadźcie 20-minutową sjestę w ciągu dnia, niekoniecznie tylko w przypadku małych dzieci
* Zadbajcie o ruch, idźcie codziennie na rodzinny spacer, zadbajcie, by dziecko nie spędzało całego dnia przed komputerem i telewizorem
* Zadbajcie o zajęcia i kontakty bez pośrednictwa Internetu, to może być spotkanie z koleżanką na ulicy, w parku, z zachowaniem dystansu, wizyta u dziadków bez wchodzenia do mieszkania itp.
* Rozmawiajcie z dziećmi o emocjach, dajcie im poczuć, że mają prawo do rozmaitych emocji i będą wysłuchane.

Depresja jest choroba przewlekłą, nawracającą i zagrażającą życiu. Jej leczenie trwa długo, często psychoterapia jest wzmacniania farmakoterapią. Po pierwszym epizodzie depresji istnieje poważne ryzyko pojawienia się kolejnego. Pomoc dziecku zaczyna się od zrozumienia i uznania jego choroby jako poważnego stanu.

Każdy ma prawo prosić o pomoc. Można ją znaleźć m.in. na stronie internetowej: [www.forumprzeciwdepresji.pl](http://www.forumprzeciwdepresji.pl).

* Antydepresyjny telefon forum działa w każdą środę i czwartek w godzinach 17.00-19.00: (22) 594 91 00
* Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111
* Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: 800 12 12 12
* Historie nastolatków, którzy poradzili sobie z depresją – [www.porcelanoweaniolki.pl](http://www.porcelanoweaniolki.pl)
* Listę przydatnych kontaktów można znaleźć na stronie - [www.pokonackryzys.pl](http://www.pokonackryzys.pl)
* Można też zadzwonić pod numer alarmowy 112.