MENTÁLIS EGÉSZSÉG AZ ISKOLÁBAN

A gyermekek, serdülők iskolai fejlődése és mentális jóléte elválaszthatatlanul összekapcsolódik és befolyásolja egymást. A serdülőkor normál esetben is nagyon sok testi, érzelmi és társas változással, nehézséggel jár, így ebben az életkorban a fiatalok sokkal érzékenyebben reagálhatnak a környezeti hatásokra. Ezért az iskoláknak az egészségfejlesztést és a megelőzést a kiegészítő feladatok közé kell sorolni, és figyelembe kell venniük a pedagógiai program fejlesztése során.

"Mentális egészség nélkül nincs egészség."

Egészségügyi Világszervezet (WHO)

MIT TEHETNEK A TANÁROK?

A depressziós gyermek vagy serdülő környezete gyakran nehezen képes megérteni és értelmezni a fiatal viselkedését. A kívülállók számára lustának vagy elutasítónak, gyakran agresszívnak tűnhet, ezek azonban a betegség gyakori megnyilvánulásai is lehetnek. Annak eldöntésére, hogy szükség van-e szakember bevonására, a tanároknak tanácsos minél hamarabb felvilágosítást kérni.

A mentális problémák gyenge iskolai teljesítményt, viselkedési problémákat és gyakori hiányzásokat okozhatnak. Mivel a legtöbb mentális betegség húszéves kor előtt kezdődik, különösen fontos, hogy a tanárok korán felismerjék azokat. Továbbá, a kellemes iskolai légkör a gyermekek és serdülők lelki jólétének egyik legfontosabb védőtényezője.

Törekedjen a szülőkkel való beszélgetésre! A tanároknak is tájékoztatniuk kell a szülőket az általuk észlelt problémákról, a gyermek viselkedésében tapasztalt változásokról, és nekik is segít, ha információt kapnak a gyermek otthoni nehézségeiről, viselkedéséről. Egy ilyen beszélgetés során utalni lehet a tájékoztatóban felsorolt kapcsolattartó pontokra és segítségnyújtási lehetőségekre.

EUROPEAN ALLIANCE AGAINST **DEPRESSION**

A depresszió bárkit érinthet
A depressziónak sok arca van

Tájékoztató a serdülőkori depresszióról tanároknak

MI IS AZ A DEPRESSZIÓ?

A depresszió a leggyakoribb és legsúlyosabb mentális betegségek közé tartozik. Bár a depresszió kialakulásának kockázata felnőttkorban lényegesen nagyobb, a gyermekek és serdülők is érintettek lehetnek. Mivel a legtöbb mentális betegség húszéves kor előtt kezdődik, különösen fontos, hogy a veszélyt korán felismerjék.

Míg 12 éves korig a gyermekek mintegy 3%-ánál fordul elő depressziós betegség, addig serdülőkorban a gyakorisága 6%-ra nő.

Mivel a serdülőkor normál esetben is nagyon sok testi, érzelmi, társas változással, nehézséggel jár, ebben az életkorban a fiatalok sokkal érzékenyebben reagálhatnak a környezeti hatásokra. A gyermekek és serdülők depresszióját gyakran emiatt sem, vagy csak nagyon későn ismerik fel, továbbá nehezíti ezt az is, hogy a tünetek gyakran eltérnek a felnőttekétől és erősen életkorspecifikusak.

A gyermek- és serdülőkori depressziós zavaroknak is vannak olyan gyakori tünetei, amelyekről vagy maguk az érintettek számolnak be, vagy a kívülállók is észrevehetik a viselkedésük alapján.

A depresszió a hangulat tartós, negatív irányú megváltozásával járó betegség, mely nem azonos az egyszerű szomorúsággal és a rossz közérzettel, sem a veszteségekre adott reakcióval. Fontos feltétel, hogy a tünetek legalább két hete az idő nagy részében fennálljanak.

- Fáradtság
- Szomorúság
- Alvásproblémák, nehézségek az elalvással vagy felkeléssel
- Kedvetlenség, érdektelenség, közömbösség
- Koncentrációs nehézségek, iskolai teljesítmény romlása
- Bezárkózás, kapcsolatok elutasítása, korábban kedvelt tevékenységek elhanyagolása
- Ingerlékeny hangulat
- Étkezési szokások megváltozása, súlyváltozás
- Túlzott félelem a kudarctól
- Tépelődés, túlzott bűntudat érzése, halállal kapcsolatos gondolatok megjelenése

KÉRJEN TANÁCSOT ÉS SEGÍTSÉGET

Kérjen tanácsot és segítséget! A depresszió jobb megértése és a gyermekek, serdülők támogatása érdekében hasznos tájékozódni a "depresszió" és az "öngyilkosság témakörében. Ennek érdekében konzultációt is lehet szervezni a gyermekorvossal, nevelési tanácsadóval, a területileg illetékes gyermek- és ifjúságpszichiátriával. A depresszióról, a gyermekkorban és serdülőkorban jellemző tünetekről további információt talál a www.ifightdepression.com/hu oldalon.

Konkrét öngyilkossági gondolatok, tervek és szándék esetén sürgősen vegye fel a kapcsolatot egy szakemberrel, illetve hívja és adja oda a fiatalnak a **Kék Vonal** telefonszámát: **116-111**!
Ha nagyon súlyosnak ítéli a helyzetet, azonnal hívja az **Országos Mentőszolgálatot** vagy a **112**-t!
További segítségkérési lehetőségekért keresse fel a **www.eaad.hu/help** weboldalt!
Ha a fiatal gondolatokat fogalmaz meg, de nincsenek konkrét öngyilkossági tervei, akkor is javasoljuk pszichiáter felkeresését, lehetőleg minél hamarabb, illetve ebben az esetben is hívja fel a Kék Vonal telefonszámát!

Bethlen Gábor Alap · VEA · Magyar Mentálhigiénés Szövetség MAMESZ · EAAD Best