Informacja prasowa
Warszawa, 18 lutego 2022 r.

# NASTOLETNIA DEPRESJA. ŻYCIE W TRYBIE ONLINE/OFFLINE - nie pozwól dziecku wylogować się z życia

## XVI edycja ogólnopolskiej kampanii społeczno-edukacyjnej Forum Przeciw Depresji

**Rusza XVI edycja ogólnopolskiej kampanii społeczno-edukacyjnej Forum Przeciw Depresji. Podobnie jak w poprzednim roku tematem przewodnim będzie prewencja kryzysów u dzieci i młodzieży.** Dzieci potrzebują wsparcia rodziców oraz opiekunów, zwłaszcza w momentach, kiedy przychodzą pierwsze problemy i kryzysy. Nie powinny wtedy zostawać z nimi same. Dziecko czy nastolatek nie ma jeszcze narzędzi potrzebnych do radzenia sobie w trudnych chwilach, potrzebuje czasu, aby je zdobyć. To my, dorośli, powinniśmy pełnić tę rolę, być stabilnym wsparciem i empatycznym słuchaczem, który przeprowadzi dziecko przez trudny okres dorastania. **Dlatego już w pierwszym półroczu 2022 roku w ramach kampanii odbędzie się 8 bezpłatnych szkoleń on-line dla nauczycieli (5 szkoleń) oraz rodziców (3 szkolenia), a także dzień otwarty dla rodziców i wszystkich zainteresowanych z wykładami ekspertów z dziedziny psychologii dziecięcej wraz z bezpłatnymi konsultacjami telefonicznymi z lekarzem psychiatrą oraz dyżury telefoniczne specjalistów z Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.**

Kryzysy w obszarze zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży zdarzają się coraz częściej. Szacuje się, że stany i zaburzenia depresyjne występują u ok. 2% dzieci i aż u ok. 20% młodzieży. Statystyki rosną, bo to wciąż bardzo trudny temat zwłaszcza dla rodziców, którzy często nie potrafią sobie z nimi poradzić, nie zauważają ich, bądź je bagatelizują, usprawiedliwiając objawy depresji dorastaniem, młodzieńczym buntem czy introwertycznym charakterem dziecka. Brak zrozumienia, odpowiedniego wsparcia, a często opieki psychologicznej w dzieciństwie i okresie dojrzewania wpływają nie tylko na bieżące funkcjonowanie dzieci, ale mogą skutkować w przyszłości dużymi problemami, utrudniając choćby budowanie relacji międzyludzkich czy poczucia własnej wartości. To dlatego tak ważne jest, by w porę dostrzec objawy depresji i zacząć im przeciwdziałać[1].

*„Samo już dojrzewanie to dla nastolatków czas niezwykle trudny i pełen napięć. Objawy depresyjne, niezmiernie łatwo przypisać wówczas młodzieńczej burzy hormonów. Ponadto pandemia postawiła nas wszystkich w sytuacji, na którą nie mamy wpływu. Utrzymanie stabilności emocjonalnej w tym wyczerpującym czasie jest nie lada wyzwaniem nawet dla dorosłych, a trzeba pamiętać, że każdego dnia mierzą się z nim również dzieci i młodzież. Lęk i poczucie zagrożenia mogą wyzwalać depresję – tak u starszych, jak i młodszych. Z tego względu tak ważna jest świadomość choroby i czujność na wysyłane przez nią sygnały.*

[1] https://hh24.pl/objawy-depresji-dzieci/?fbclid=IwAR0xcGwRJ3Im7j_Xvv5J7PCep99_PHBGNo7WMiPkjaexDIH7InJUp9PcnLc (dostęp 15.02.2022 r.)

*Niektóre objawy depresji u dzieci i młodzieży mogą być takie same jak u dorosłych, ale nie zawsze. Młody człowiek posługując się inną wrażliwością operuje często innymi emocjami, a w dodatku każdy człowiek jest inny i dlatego niezwykle istotna jest umiejętność dostrzegania nawet najmniejszych zmian w zachowaniu dzieci. Miejmy świadomość, że one w ten sposób wołają o pomoc. Trudność polega na tym, żeby zareagować w odpowiednim momencie i aby zrobić to w taki sposób, aby zapobiec potencjalnym tragediom i postępowi choroby"* – **wyjaśnia Małgorzata Łuba, psycholożka, trenerka, certyfikowana suicydolożka.** *„Depresję da się z powodzeniem leczyć. Kluczowe jest wczesne rozpoznanie objawów i właściwe zrozumienie oraz postępowanie w przypadku tej choroby"* – **dodaje Małgorzata Łuba**.

Pandemia COVID-19 i jej społeczne konsekwencje, jak choćby długotrwałe poczucie zagrożenia czy izolacja to czynniki sprzyjające rozwojowi depresji wśród dzieci i młodzieży. Zdalne nauczanie niestety również przysłużyło się do budowania społecznych barier i ograniczeń interpersonalnych. To wszystko spowodowało, że rodzice i opiekunowie oraz nauczyciele powinni jeszcze uważniej niż zazwyczaj obserwować dzieci.

*„Pandemia sama w sobie nasiliła bardzo dużo objawów i kryzysów wśród dzieci i młodzieży. Wywołała moment mobilizacji, ale też dała możliwość ukrywania, kamuflowania swoich problemów. W czasie kiedy nauka była zdalna, uczniowie nie chodzili do szkół, nie spotykali się w tak zwanym realu, nie musieli mierzyć się ze stresem, z ocenianiem, z krytyką w szkole. Po powrocie do szkół – na przełomie maja i czerwca ubiegłego roku, oraz po wakacjach – we wrześniu i październiku zanotowano wzrost liczby prób samobójczych wśród młodzieży. Jest to niezwykle alarmujące, świadczy m.in. o ogromnej samotności tych młodych ludzi wobec problemów, z którymi się mierzą i prób ich udźwignięcia; problemów, które są niezauważane, bądź bagatelizowane przez najbliższe otoczenie"* – mówi **Lucyna Kicińska, pedagog, suicydolożka, terapeutka narracyjna i koordynatorka strefy pomocy platformy „Życie warte jest rozmowy"**. *„Zachęcam i apeluję do rodziców – bądźcie czujni i rozmawiajcie ze swoimi dziećmi. Uwaga i czas to najcenniejsze dary, które możecie im ofiarować"* **– podkreśla Lucyna Kicińska**.

Ze statystyk Komendy Głównej Policji wynika, że w 2021 roku wzrosła liczba prób samobójczych i samobójstw dzieci i nastolatków do 18. roku życia. W 2021 roku 1496 dzieci i nastolatków poniżej 18. roku życia podjęło próbę samobójczą, aż 127 z tych prób zakończyło się śmiercią. W stosunku do 2020 roku jest to wzrost odpowiednio o 77% zachowań samobójczych oraz o 19% śmierci samobójczych. W ubiegłym roku aż 127 dzieci i nastolatków odebrało sobie życie. Rok wcześniej w wyniku w wyniku samobójstwa zmarło 107 osób poniżej 18. roku życia. W 2021 roku dzieci podejmowały też więcej prób samobójczych. W 2020 policja zanotowała 305 prób chłopców, a w ubiegłym roku – aż 410. Dużo gorsza jest sytuacja w przypadku dziewcząt. Z policyjnych statystyk wynika, że aż 1086 dziewcząt podjęło w 2021 roku próbę samobójczą. Ta liczba wzrosła dramatycznie, bo o ponad sto procent, w porównaniu do 2020 roku – wtedy policja odnotowała 538 prób samobójczych dziewczynek[2].

*„Dane policyjne to jednak tylko część zjawisk określanych mianem zachowań samobójczych, gdyż nie wszystkie są formalnie ujęte w statystykach. W rzeczywistości prób samobójczych wśród dzieci i młodzieży*

[2] Źródło: Raport serwisu „Życie warte jest rozmowy", https://backend.zwjr.pl/media/attachments/Raport_za_lata_2012-2021_zachowania_samobojcze_mlodziezy_2_JVEHSu1.pdf, (dostęp 15.02.2022 r.)

*jest zdecydowanie więcej, ale nie są one nigdzie rejestrowane. Zgłaszane czy nie – za każdą z nich kryje się dramatyczna ludzka historia. Skala tego zjawiska pokazuje wyraźnie jak realne jest to zagrożenie i jak ważne jest wdrożenie wszelkich możliwych działań profilaktycznych aby mu zapobiegać"* - **mówi Jolanta Palma, interwent kryzysowy, suicydolożka.**

W trosce o kondycję zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży rusza XVI edycja ogólnopolskiej kampanii społeczno-edukacyjnej **Forum Przeciw Depresji**. W tegorocznej odsłonie kampanii po raz kolejny kładziemy nacisk na to, aby w bardzo realny sposób dotrzeć ze wsparciem do nauczycieli oraz rodziców w postaci aktywności edukacyjnych. Jest to odpowiedź na bieżące potrzeby, wynikające z trwającej pandemii oraz przeniesienia w znacznej mierze życia zawodowego i edukacji w tryb zdalny czy hybrydowy, przez co wiele osób czuje się samotnych i przytłoczonych.

*„**Nastoletnia depresja. Życie w trybie online/offline – nie pozwól dziecku wylogować się z życia** to hasło, które towarzyszyło ubiegłorocznej odsłonie kampanii społeczno-edukacyjnej Forum Przeciw Depresji i pod którym realizowana będzie również tegoroczna, XVI edycja akcji. Zdecydowało o tym ogromne zainteresowanie społeczne tą problematyką, jak również przeciągająca się pandemia COVID-19, która pokazuje istotny wzrost osób, które szukają pomocy psychologa czy psychiatry. Wśród nich coraz częściej są to osoby bardzo młode. Młodzi czują się samotni i odrzuceni. Poszukują wsparcia, zrozumienia, troski i pomocy. Świat jawi im się jako wrogie miejsce. O pomoc nie proszą swoich najbliższych, bo nie chcą ich martwić i obciążać swoimi problemami. Dlatego bardzo ważna jest w takich sytuacjach dobra relacja z rodzicami lub z inną bliską osobą, która pomoże dziecku w przetrwaniu kryzysu. Brak takiej osoby może się wiązać z dużym obciążeniem."* **– mówi Ewa Ciepałowicz, organizatorka kampanii Forum Przeciw Depresji.** *„Mamy głębokie poczucie, że w ubiegłym roku w kampanii poruszyliśmy wątki, które powinny być kontynuowane – świadczyło o tym choćby ogromne zainteresowanie szkoleniami, które zorganizowaliśmy dla nauczycieli. Chcemy, aby w tegorocznej edycji jak najwięcej osób mogło skorzystać z pomocy, ale przede wszystkim wiedzy jak skutecznie pomagać innym – jak rozpoznać kryzys i depresję u dziecka, jak z nim rozmawiać i jak wspierać w wyjściu z choroby. Wraz z ekspertami kontynuujemy działania na rzecz uwrażliwiania dorosłych na problem kryzysów i depresji wśród dzieci i młodzieży, dlatego gorąco zapraszamy do udziału w cyklu bezpłatnych szkoleń online dla rodziców i nauczycieli, wykładach specjalistów z zakresu psychologii dziecięcej oraz w specjalnym Dniu Otwartym Forum Przeciw Depresji"* **– dodaje Ewa Ciepałowicz.**

Celem kampanii Forum Przeciw Depresji jest budowanie świadomości społecznej nt. depresji jako poważnej choroby, wymagającej wsparcia specjalisty oraz realna pomoc na rzecz osób chorych na depresję.

Patronat merytoryczny kampanii udzieliło – podobnie jak w ubiegłych latach – Polskie Towarzystwo Psychiatryczne, w tym roku do grona patronów merytorycznych dołączyło Polskie Towarzystwo Suicydologiczne. Partnerami kampanii są platforma Życie Warte Jest Rozmowy, porozmawiajmy.edu.pl, Fundacja Edukacji Społecznej, Nastoletni Azyl, IT MATTERS, To Be oraz kampania Twarze Depresji.

## Aktywności i działania edukacyjne online zaplanowane w ramach XVI edycji ogólnopolskiej kampanii społeczno-edukacyjnej Forum Przeciw Depresji

### SZKOLENIA DLA NAUCZYCIELI I RODZICÓW W FORMULE ONLINE

W marcu w ramach kampanii zostanie uruchomiony cykl szkoleń online dla zainteresowanych nauczycieli i rodziców z całej Polski na temat depresji wśród młodzieży. Podczas spotkań z ekspertami uczestnicy zdobędą wiedzę, która wyczuli ich na subtelne sygnały wołania dzieci o pomoc, które nie zawsze są zauważalne przez ich rodziców czy najbliższych, jak również – w przypadku nauczycieli – otrzymają gotowe narzędzia do tego, aby samodzielnie przeprowadzić lekcję nt. depresji dla swoich uczniów.

**Cykl szkoleń dla nauczycieli:**

- Jak rozpoznać nastoletnią depresję?
- Uczeń z podejrzeniem depresji. Jak rozmawiać z rodzicem?
- Uczeń w pandemii. Jak rozpoznać trudności i wspierać w szkole?
- Zachowania samobójcze wśród dzieci i młodzieży – jak przeciwdziałać w szkole
- Powrót ucznia do szkoły po hospitalizacji ze względu na depresję / próbę samobójczą

**Cykl szkoleń dla rodziców:**

- Moje dziecko jest w kryzysie? Jak rozpoznać i skutecznie wspierać?
- Jak współpracować ze szkołą na rzecz dziecka z depresją?

### DZIEŃ OTWARTY „FORUM PRZECIW DEPRESJI" / 27 lutego 2022 r. / godz. 16.00-19.00
### „Nastoletnia depresja. Życie w trybie online/offline – nie pozwól dziecku wylogować się z życia"

Celem webinaru z udziałem ekspertów z dziedziny psychologii dzieci i młodzieży jest przekazanie praktycznych informacji na temat prewencji kryzysów u dzieci, potrzeb dzieci w kryzysie emocjonalnym, skutecznych i nieskutecznych sposobów reagowania na objawy depresji, deklaracji samobójczych, autoagresji oraz skutecznych sposobów pomocy i wsparcia dzieci i młodzieży.

### BEZPŁATNE KONSULTACJE ONLINE WE WSPÓŁPRACY ZE SPECJALISTAMI PLATFORMY ŻYCIE WARTE JEST ROZMOWY

Specjalny dyżur telefoniczny w dniach 28.02-27.03.2022 r. (20 dyżurów w godzinach 16:00-20:00) dedykowany rodzicom, nauczycielom i specjalistom pracującym z dziećmi i nastolatkami borykającymi się z kryzysem emocjonalnym, depresją, myślami samobójczymi. Każdego dnia dyżur obsługiwany jest przez jedną ze specjalistek Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego.

## ANTYDEPRESYJNY TELEFON FORUM PRZECIW DEPRESJI

W ramach Ogólnopolskiego Dnia Walki z Depresją w dniach 21.02-27.02.2022 (w godzinach 17:00-19:00) prowadzony będzie Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji.

Rozmowa ze specjalistą może pomóc choremu na depresję lub osobom, które podejrzewają depresję u kogoś bliskiego, w rozpoznaniu i nazwaniu problemu, a także szukaniu oparcia w najbliższym otoczeniu.

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji nigdy nie zastąpi wizyty u specjalisty, ale umożliwia pierwszy, anonimowy i bezpłatny kontakt ze specjalistą. Mogą z niego skorzystać wszyscy, którzy szukają wsparcia.

## KAMPANIA FORUM PRZECIW DEPRESJI

Forum Przeciw Depresji jest kampanią społeczno-edukacyjną, organizowana przy okazji Ogólnopolskiego Dnia Walki z Depresją, począwszy od 2007 r.

Dotychczas działaniami edukacyjnymi kampania objęła ponad 15 500 osób, z bezpłatnych konsultacji skorzystało blisko 5000 osób, efekt dotarcia do społeczeństwa z informacjami dotyczącymi depresji jest jeszcze większy, kiedy weźmie się pod uwagę również setki artykułów i audycji na temat depresji w mediach.

Przez cały rok działa strona internetowa www.forumprzeciwdepresji.pl oraz fanpage na Facebooku www.facebook/forumprzeciwdepresji, gdzie na bieżąco umieszczane są wszelkie informacje o Kampanii.

### KONTAKT DLA MEDIÓW:

**Sylwia Olczak,** PRIMUM PR, s.olczak@primum.pl, tel. 608 072 086