

## **Kiedy należy szukać pomocy specjalisty?**

Smutek, lęk, rozdrażnienie są naturalnymi emocjami, które pojawiają się w trudnych dla nas sytuacjach i po ustąpieniu niekorzystnych okoliczności nastrój powinien wrócić do wyjściowego stanu. Dlatego nie rozpoznaje się depresji u dziecka, które przez kilka dni ma gorszy humor z powodu sprzeczki z rówieśnikami czy otrzymania złej oceny w szkole. Jeśli jednak objawy depresyjne mają takie nasilenie, że utrudniają dziecku codzienne funkcjonowanie w domu, w szkole i w grupie rówieśniczej oraz gdy utrzymują się dłużej niż 2 tygodnie, należy zgłosić się po fachową pomoc – najlepiej do lekarza wyspecjalizowanego w psychiatrii dzieci i młodzieży, ewentualnie do psychologa lub lekarza pediatry, którzy w razie potrzeby przekierują dziecko na konsultację psychiatryczną.

Warto również rozmawiać z dzieckiem o jego samopoczuciu. Dziecko często samo sygnalizuje, że nie radzi sobie ze swoimi emocjami.

Sytuacją, w której należy bezwzględnie i natychmiastowo poszukiwać pomocy lekarza psychiatry jest zagrożenie samobójstwem. U dzieci i młodzieży próby samobójcze często mają demonstracyjny charakter i rzadziej niż w przypadku dorosłych kończą się śmiercią, ale nigdy nie można ich bagatelizować.

W większości przypadków osoby, które rozważają lub planują samobójstwo, sygnalizują to swoimi wypowiedziami lub zachowaniami.

Zaalarmować powinny sytuacje, gdy dziecko:

- wyraża zainteresowanie tematyką śmierci i umierania;
- mówi wprost o chęci odebrania sobie życia lub sugeruje to w mniej bezpośredni sposób (np.: „chciałbym/chciałabym już nie żyć”, „innym byłoby lepiej beze mnie”);
- w jego przeżywaniu dominuje smutek, poczucie beznadziei;
- zaczyna wycofywać się z życia rówieśniczego;
- występuje nagła zmiana w jego zachowaniu i funkcjonowaniu;
- porządkuje swoje sprawy, rozdaje swoje rzeczy, żegna się z bliskimi i znajomymi;
- zaniedbuje swój wygląd;
- ma problemy ze snem i jedzeniem;
- gromadzi lub szykuje środki, które mogą posłużyć do odebrania sobie życia (tabletki, żyłki, sznur i tym podobne).

Ryzyko podjęcia próby samobójczej zwiększają następujące czynniki:

- podejmowane wcześniej próby samobójcze;
- skłonność do impulsywnych reakcji i zachowań;
- stosowanie substancji psychoaktywnych;
- samobójstwa w rodzinie;
- trudna sytuacja rodzinna, materialna;
- łatwy dostęp do środków, które mogą posłużyć do odebrania sobie życia (np. broni, leków);
- przykre lub trudne doświadczenie, którego właśnie dziecko doznało (odrzucenie przez rówieśników, utrata bliskiej osoby, niepowodzenie w szkole, itp.).