

## Wsparcie dziecka w depresji przez rodziców CZĘŚĆ II

Oprócz leczenia farmakologicznego i psychoterapii nastolatka okazuje się, że rodzice mogą też coś zrobić, żeby pomóc dziecku i samym sobie w zmaganiu się z chorobą.

Kolejnym etapem zmiany jest prowadzenie **Dziennika Aktywności** przez dziecko samodzielnie lub z pomocą rodziców lub nawet przez samych rodziców, kiedy stan dziecka jest tak ciężki, że nie potrafi ono samodzielnie tego zrobić.

Okazuje się, że **prowadzenie dziennika aktywności powoduje zwiększenie poziomu aktywności**, a to, z kolei wpływa na poprawę nastroju u nastolatka. Notowanie przez tydzień, czy dwa to, co robił nastolatek pomoże obu stronom określić, jaka aktywność jest teraz i jak ona wpływa na nastrój oraz, jakie aktywności warto powtarzać oraz wydłużać ich czas. Przez pierwszy tydzień należy tylko notować wszystkie zachowania dziecka, bez wprowadzania jakichkolwiek zmian. Warto podejść do tego, jak do eksperymentu, na zasadzie: zobaczymy, co z tego wyniknie....

Wypełnianie dziennika oznacza notowanie wszystkiego, nawet leżenia i „gapienia się” w sufit, czy rozmyślenia w samotności, czy stania na przystanku w oczekiwaniu na pojazd. Obok wpisanej czynności zadaniem dziecka jest określenie poziomu jego przyjemności w skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza brak przyjemności, a 10 olbrzymią przyjemność.

<b>data: godzina</b>	<b>aktywność- co robiłeś? gdzie?</b>	<b>z kim?</b>	<b>poziom przyjemności</b>
7-8			
8-9			
9-10			
10-11			
11-12			
12-13			
13-14			
14-15			
15-16			
16-17			
17-18			
18-19			
19-20			
20-21			
21-22			
22-23			
23-24			
24-1			
1-2			
2-3			
3-4			
4-5			
5-6			
6-7			

Jeżeli dziecku będzie łatwiej prowadzić dziennik w telefonie, to lepiej wybrać taką opcję. Dziennik należy prowadzić przez co najmniej tydzień, włącznie z weekendem. Czyli taką tabelkę trzeba wydrukować 7 razy lub zrobić 7 kopii w telefonie, komputerze, tablecie. Ważne, aby zaznaczyć, czy w danej czynności brała udział jeszcze inna osoba/osoby, nawet biernie, towarzysząc tylko.

W kolejnym etapie zadaniem dla rodziców i dziecka jest przeanalizowanie tygodniowego zapisu i przyjrzeniu się, czy istnieją jakieś zależności pomiędzy wydarzeniami, zachowaniem i nastrojem dziecka. Warto najpierw zaprosić dziecko do podzielenia się przez niego spostrzeżeniami. Należy pamiętać o szczególnej wrażliwości na krytykę u dzieci chorych i dużej uważności w dobieraniu słów przez dorosłych (żadnego obwiniania). Zamiast „*A widzisz, tu leżałaś gapiąc się w sufit przez 2 godziny i zobacz, jak fatalnie się czułaś, na 1. Nie możesz tak robić!*”. Po takim komentarzu dziecko poczuje się jako jeszcze bardziej głupie i bezradne. Kiedy usłyszy: „*widzę, że kiedy leżysz i tylko wpatrujesz się w sufit, to twoje samopoczucie się pogarsza, jest tylko na 1. A kiedy pomogłaś mi wywiesić pranie, to było samopoczucie na 2. Co o tym myślisz?*”. Oczywiście nastolatek uzna, że to nie ma znaczenia, bo dla niego jest pozornie bez różnicy czy jest 1 czy 2. Kiedy jednak dorosły podkreśli różnicę, że zawsze lepiej, gdy jest 2 niż 1, to nastolatek będzie miał okazję się nad tym zastanowić. Nie zostanie z hasłem w swojej głowie, że to bez znaczenia. **Dzieci w depresji są głodne dobrych słów i ciepła emocjonalnego (gesty, ton głosu, okazywane zainteresowanie).**

Po przeanalizowaniu całotygodniowych aktywności warto przez dziecko zaznaczyć kolorem, zakreślaczem te czynności, które **jemu wydają się szczególnie ważne**. Nastolatek podejmie się takich aktywności, które **będą miały dla niego znaczenie**, które to właśnie jemu dadzą pozytywne odczucia. Aktywności, które **są ważne i wzmacniają**, są dla niego **wartościowe**.

Wartości odnoszą się najczęściej do 3 obszarów: **Ja** (hobby, troska o siebie, własne zdrowie), **ważne sprawy** (nauka, to co musi być zrobione) i **ważni ludzie** (rodzina, przyjaciele, chłopak/dziewczyna).

Tu pojawia się pytanie: **co nastolatek chciałby zmienić** w każdym z tych obszarów? To są jego **życiowe wartości** (tabelka):

<b>JA</b>	<b>Ważne rzeczy</b>	<b>ważni ludzie</b>
hobby/przyjemności:	nauka:	rodzina:
dbanie o zdrowie:	to, co trzeba zrobić:	przyjaciele:
dbanie o siebie:	inne (przyszłość):	chłopak/dziewczyna:

Przechodząc następnie do planowania działania najlepiej, gdy nastolatek w depresji **najpierw skupi się na wprowadzaniu zmian w obszarze JA**, czyli zastanowi się nad tym, co może poprawić jego samopoczucie na lepsze? Jak to może zrobić? Co sprawi, że poczuje się zdrowszy, szczęśliwszy? **Czy ktoś może mu w tym pomóc?** Warto odnieść się do aspektów związanych ze spaniem, jedzeniem, aktywnością fizyczną, dbaniem o siebie, o swój wygląd (fryzura, ubranie) oraz sposobami spędzania wolnego czasu. To nie mają być jakieś wielkie rzeczy, a zwykłe, małe, miłe zajęcia, jak obejrzenie ulubionego programu, zjedzenie czegoś smacznego i zdrowego zarazem, wypicie soku, czy herbaty z ulubionego kubka, wyjście na 10 minutowy spacer z kimś, posłuchanie ulubionej muzyki. Lepiej zacząć od czegoś prostego, co daje największą szansę na przyjemność. Czynności związane z dbaniem o siebie przez nastolatka mogą szybko zostać zauważone przez otoczenie i jego samego. Warto **włączyć innych członków rodziny** w wybrane czynności przez nastolatka, a przynajmniej mu to zaproponować. Współdziałanie z innymi może mu pomóc zbliżyć się ponownie do ludzi, najpierw tych, którzy są najbliżej, z którymi mieszka, by móc na nowo „otworzyć się” na pozostałych, czyli znajomych. a następnie na nieznanym.

Prowadząc dalej Dziennik Aktywności warto powoli wprowadzać czynności odnoszące się do obszaru JA i tylko te, które są dla nastolatka ważne. W miarę powiększania repertuaru aktywności w obrębie dbania o siebie - można przejść do kolejnego obszaru- ważni ludzie, ważne wydarzenia. Wprowadzanie zmian powinno następować powoli, nie oczekując spektakularnych efektów po tygodniu, czy miesiącu. Aktywności uznane za wartościowe przez dziecko mogą być odmienne od tych, które uznaliby rodzice. Nastolatek w depresji zwiększy ilość aktywności, które dla niego są ważne. To, o czym jeszcze należy pamiętać, to pamiętanie o aktywnościach związanych tylko z odpoczynkiem. W związku z tym w porze wieczornej lepsze będą czynności pomagające się wyciszyć.

Nastolatek przy wsparciu rodziców będzie się uczył **planowania aktywności** najpierw na kolejny dzień, a następnie- tydzień. W dalszym etapie warto zachęcać, aby stopniowo dodawać kolejną czynność. Wystarczy, że będzie ona trwała kilka minut. To dziecko będzie wyznaczać tempo zmian. Stosujcie metodę małych kroków. Jeżeli pojawia się spadek motywacji, która i tak jest niska u depresyjnego dziecka to znaczy, że rodzic oczekuje za dużo, za szybko, albo jest to coś, co chcą rodzice, a niekoniecznie dziecko.

**Sukcesem** będzie, jeżeli nastolatek **zacznie wprowadzać** jakiegokolwiek zmiany. Dobrze, gdy rodzic skupi się **na wysiłkach dziecka**, a nie efektach jego pracy. **Zauważanie wysiłku** poprzez uśmiech, gest aprobaty głową lub ręką, życzliwe słowo będzie mieć wspierające znaczenie dla dziecka. Rozmowa z dzieckiem jest zawsze bezcenna, gdzie **można zapytać, co jest dla niego zachęcające do działania**, czy, co rodzic może zrobić, aby było mu łatwiej. Refleksje rodziców na temat możliwych przeszkód hamujących dziecko też będą cenne i mogą stać się okazją do kolejnej rozmowy ze swoim dzieckiem.

Nastolatek będzie potrzebował dalszego wsparcia i uwagi- wspólnego analizowania dziennika i tabeli- życiowe wartości oraz **podkreślenia ze strony rodziców najdrobniejszych zmian** wprowadzanych przez niego, czy **pomysłów**. W depresji człowiek nie potrafi docenić swoich sukcesów, czy wysiłków i koncentruje się na negatywnych aspektach. Stąd, tak ważne jest wsparcie i zaangażowanie ze strony rodziców.

Dziennik aktywności może stać się namacalnym dowodem zmian i umożliwi bieżące śledzenie postępów i odnajdywanie sytuacji blokujących aktywność nastolatka. Każdego dnia nastolatek będzie wymagał zainteresowania ze strony rodzica jego notowaniem. Im wcześniejszy etap wprowadzania zmian, tym będzie potrzebował więcej uwagi i zainteresowania. Wspólnie

spędzony czas na analizowaniu dziennika, omawianiu go i dzielenia się wnioskami pozwoli zbliżyć się dziecku do samych rodziców.

Depresyjne dziecko do wprowadzenia zmiany potrzebuje dużo **nadziei** zogniskowanej **w rodzicach**. To od nich będzie czerpało zachętę, aby spróbować, siłę, aby wytrwać i wsparcie przy wyciąganiu wniosków. Depresyjni są szczególnie wrażliwi na niepowodzenia, co zmienia się u nich w wymiar klęski i poczucia jeszcze większej beznadziejności i bezwartościowości. Stąd tak ważne **stopniowe** wprowadzanie **małych** zmian i **budowanie nadziei na jutro**, kiedy efektów nie będzie widać (może za wcześnie, może za dużo, może jutro inaczej, a może jutro jeszcze coś innego).

Podójście eksperymentalne- **ciekawe, co wyniknie z tej aktywności**- może tylko rozbudzić ciekawość, bez wywoływania presji na jakieś osiągnięcia i zachęcić do podjęcia próby tak przez dziecko, jak i przez rodziców.

#### Literatura:

- „Depresja u nastolatka. Poradnik dla rodziców” M.Parkinson, S.Reynolds
- „Depresja nastolatków. Jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać” K.Ambroziak, A.Kołąkowski, K.Siwiek

*opracowała: Izabela Karpisz- psycholog*