

Depresja w czasie nauki zdalnej



Nauka zdalna przyniosła wiele zmian, które nie były 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 smartfonem, nie jest to jednoznaczne z dojrzwaniem, lenistwem czy zwykłą niechęcią do nauki. Warto być na co dzień czujnym i obserwować swoje dzieci lub uczniów, bo może być to reakcja depresyjna na zaistniałą rzeczywistość. Należy przy tym mieć w pamięci czas ostatnich dwóch tygodni i zwrócić szczególną uwagę na:

Apetyt: zmiana w ilości spożywanego jedzenia - więcej lub mniej; jedzenie nie jest dla dziecka ważne lub przyjemne; "podkręca" smak potraw solą lub cukrem częściej niż kiedyś, preferuje obecnie mocne smaki, żeby coś poczuć.

Ruchliwość: dziecko nie może usiedzieć na miejscu, rusza się i mówi więcej niż wcześniej; 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. Odwrotnie, może być nadmiernie wyciszone, wycofane, "schowane" w sobie.

Trudności z wiarą 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.



Często ucieka w wirtualny świat, przesiaduje długie godziny w sieci lub spędza czas wyłącznie na grach komputerowych, żeby zająć czymś myśli.

Zainteresowania: widoczna utrata przyjemności z tego, co do tej pory dziecko lubiło; częściej może również odczuwać nudę, niechęć do podejmowania różnych aktywności.

Sen: zmiana w rytmie chodzenia spać: dziecko widocznie dłużej lub 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 męczące myśli.

Trudności w koncentracji: pustka w głowie, gdy siada do lekcji, powolność w myśleniu; dłuższe, niż wcześniej odrabianie lekcji, gdyż myśli uciekają do innych tematów; częstsze zapominanie o różnych sprawach; trudności w podejmowaniu decyzji.

Jeśli zauważysz kilka spośród wymienionych wyżej rzeczy, skontaktuj się ze znajomym psychologiem, psychiatrą lub lekarzem rodzinnym w celu omówienia sytuacji i ustalenia dalszych kroków postępowania.