

STANOWISKO

MAZOWIECKIEJ RADY ZDROWIA PSYCHICZNEGO

z 10 stycznia 2020 roku

w sprawie potrzeby podjęcia działań w zakresie edukacji nt. zapobiegania zaburzeniom depresyjnym wśród dzieci i młodzieży

Depresja o wczesnym początku, ze względu na wysoki wskaźnik rozpowszechnienia i poważne konsekwencje dla rozwoju, uznawana jest za jeden z najpoważniejszych problemów psychicznych wieku dziecięcego i młodzieńczego. Zaburzenia depresyjne najczęściej przyjmują postać depresji nawracającej i mają swoją kontynuację w wieku dorosłym. Leczenie dużej depresji u dzieci i młodzieży wciąż stanowi dla lekarzy problem. Ważnym jest, aby ustalić wszystkie czynniki, które mogą przyczynić się do wystąpienia i utrzymywania się objawów chorobowych, a następnie rozpocząć odpowiednie oddziaływania terapeutyczne. Dlatego tak ważna jest profilaktyka, i dążenie do wzrostu świadomości społecznej na temat zapobiegania zaburzeniom depresyjnym wśród dzieci i młodzieży.


Depresja jest coraz częściej pojawiającym się problemem zdrowotnym, który może występować w bardzo różnych okresach życia człowieka. Według Światowej Organizacji Zdrowia łączna liczba osób żyjących z depresją na świecie wynosi 322 miliony, stanowi ona 4,4% globalnego obciążenia wszystkimi chorobami i jest jedną z najczęstszych przyczyn niesprawności na świecie. Na kliniczną depresję cierpi 1% dzieci przedszkolnych powyżej 2-,3-go roku życia, 2% w grupie dzieci 6-12 lat. W okresie dojrzewania liczba przypadków zaburzeń depresyjnych wyraźnie wzrasta osiągając poziom porównywalny z zachorowalnością u dorosłych. Szacuje się, że w Polsce nawet 20% młodzieży cierpi z powodu zaburzeń depresyjnych. Charakterystyczną cechą depresji okresu dzieciństwa i dojrzewania jest wysoki współczynnik współzachorowalności. Najczęściej z depresją współwystępują zaburzenia lękowe. 30-75% dzieci z depresją spełnia równocześnie kryteria diagnostyczne zaburzeń lękowych.

Dzieci i młodzież z zaburzeniami depresyjnymi często cierpi z powodu braków edukacyjnych, problemów z zatrudnieniem w przyszłości oraz ma trudności w budowaniu związków. Dlatego niezwykle ważne jest aby na temat depresji rozmawiać i uświadamiać, zarówno dzieci, młodzież oraz ich rodziców/opiekunów. Największą wartość w zakresie zdrowia mają te działania, które nie dopuszczają do rozwinięcia się choroby. Edukację zdrowotną zaliczamy do jednych z najważniejszych działań. Ważne jest, aby treści o charakterze prozdrowotnym przekazywać już od najmłodszych lat. Prawidłowy rozwój, zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne młodych ludzi stanowią o potencjale zdrowotnym i ekonomicznym społeczeństwa. Dzięki nim człowiek potrafi rozróżnić zachowania wpływające negatywnie i pozytywnie na zdrowie. Podejmując się odpowiednich zachowań, wpływają nie tylko na swój obecny stan ale także na to jak ich zdrowie będzie wyglądało w przyszłości. Należy również mieć na uwadze fakt, że człowiek posiadający odpowiedni zasób wiedzy może wpływać nie tylko na siebie ale również rozprzestrzeniać ją w swoim otoczeniu, wśród rodziny i znajomych.

W okresie dorastania dokonują się zmiany w zdrowiu i samopoczuciu młodych ludzi. Dobre zdrowie jest kluczowym elementem optymalnego funkcjonowania w młodości i dalszych latach życia. Istotą edukacji zdrowotnej w okresie młodzieńczym jest nie tylko przekazywanie wiedzy ale również kształtowanie właściwych postaw wobec zdrowia oraz umiejętności życiowych umożliwiających adolescentom (teraz i w przyszłości) dokonywanie wyborów sprzyjających zdrowiu oraz podejmowaniu działań na rzecz zdrowia własnego i innych ludzi oraz tworzenia zdrowego środowiska. Należy dążyć do podniesienia świadomości w zakresie zapobiegania zaburzeniom depresyjnym wśród dzieci i młodzieży. Wczesne rozpoznanie zaburzeń depresyjnych i rozpoczęcie leczenia zwiększa szansę na prawidłowe funkcjonowanie w przyszłości.

W związku z powyższym, Mazowiecka Rada Zdrowia Psychicznego, dostrzegając potrzebę, proponuje podjęcie przez Zarząd Województwa Mazowieckiego stosownych działań mających na celu edukację zdrowotną oraz wzrost świadomości społecznej w zakresie przeciwdziałania depresji wśród dzieci i młodzieży. Mazowiecka Rada Zdrowia Psychicznego proponuje przeprowadzenie kampanii społecznej, obejmującej całe województwo mazowieckie, w ramach której m.in. można przygotować i przeprowadzić cykl konferencji dla personelu medycznego, kadry pedagogicznej, psychologów, pracowników socjalnych, pracowników organizacji pozarządowych i innych poruszając temat depresji. Ponadto Rada proponuje zorganizować działania edukacyjno-informacyjne skierowane do uczniów szkół ponadpodstawowych z terenu województwa mazowieckiego, podczas których poruszane będą tematy związane z depresją. Mazowiecka Rada Zdrowia Psychicznego sugeruje również przygotowanie materiałów edukacyjnych nt. tego zaburzenia a także przeciwdziałania dyskryminacji i stygmatyzacji osób chorujących na depresję.

Przedstawione działania są działaniami przykładowymi, które warto byłoby rozważyć i wdrożyć w ramach kampanii społecznej. Jednak uwzględniając powyższe argumenty, w opinii Rady, edukacja w zakresie zapobiegania depresji z pewnością wpłynie pozytywnie na postawy, zachowania, działania prozdrowotne mieszkańców Mazowsza. Członkowie Rady deklarują chęć i gotowość do włączenia się w realizację ww. zadań oraz innych zaproponowanych przez Zarząd Województwa Mazowieckiego.


Anna Mosiołek
Przewodnicząca Mazowieckiej
Rady Zdrowia Psychicznego