

# Obniżony nastrój

## Czym jest?

Obniżona nastrój może oznaczać uczucie smutku, brak motywacji/przyjemności, zmartwienie, zmęczenie, frustrację lub złość. Większość ludzi doświadczy ich w pewnym momencie, jednak zwykle ustąpią po krótkim czasie. Uporczywie utrzymujący się obniżony nastrój może prowadzić do depresji. Uczucie depresji trwa dłużej i jest głębsze niż przypadki krótszych okresów nieszczęścia, a także może wpływać na codzienne funkcjonowanie osoby doświadczającej go. Obniżony nastrój czasami może być reakcją na wydarzenia życiowe, takie jak stres egzaminacyjny, zastraszanie, żałoba lub separacja rodziców.

## Objawy

Istnieją różne objawy, które możesz zauważyć, wskazujące, że dziecko lub młoda osoba ma obniżony nastrój. Czasami jednak może być trudno je spostrzec.

Objawami depresji mogą zaś być: obniżony nastrój, zmiany łaknienia, zaburzenia snu, pobudzenie, zmęczenie, trudności z koncentracją.



## Objawy poznawcze i psychologiczne

- Dziecko może być nadmiernie krytyczne wobec siebie lub swojej nauki w szkole, co może prowadzić do tego, że zdecyduje się nie ukończyć zadania, aby zapobiec „poraźce”.
- Może również stracić zainteresowanie swoją pasją lub wcześniejszymi hobby.
- Myśli, że jest beznadziejne.
- Nie może się skoncentrować, np. można zauważyć, że ma problemy ze skupieniem się na obowiązkach domowych, pracy szkolnej itp.
- Niezdecydowanie, np. nie potrafi się zdecydować, kiedy przedstawia się mu różne opcje.
- Problemy z pamięcią, np. zapominanie o czymś, o co ją poproszono.

## Uczucia

- Można zauważyć, że dziecko czuje się nieszczęśliwie, płacze lub często czuje się zmęczone/wyczerpane.
- Poczucie winy, wstydu, strachu lub niepokoju
- Uczucie odrętwienia/niemożność odczuwania lub opisywania emocji
- Te uczucia mogą być trudne do zauważenia u innych, zwłaszcza jeśli są dobrzy w ukrywaniu tego, jak się czują. Często łatwiej jest spostrzec zmiany w zachowaniu.

## Doznania fizyczne

- Zmiany masy ciała
- Niedojadanie lub przejadanie się
- Utrata energii/zmęczenie
- Problemy ze snem / niewystarczająca ilość snu
- Zmiany w wyglądzie osobistym (zaniedbanie higieny osobistej, niedbanie o swój wygląd)
- Zmiany w popędzie seksualnym

## Zachowania

- Unikanie sytuacji towarzyskich
- Późne wstawanie lub niechęć do wstawania z łóżka
- Spędzanie większej ilości czasu w swoim pokoju
- Unikanie kontaktu wzrokowego – czy dziecko patrzy na ciebie, kiedy do niego mówisz?
- Angażowanie się w ryzykowne zachowania, np. palenie, wagarowanie, bójki, zażywanie alkoholu/narkotyków
- Brak zainteresowania zajęciami pozalekcyjnymi/hobbystycznymi – czy dziecko przestało uczestniczyć w zajęciach, z których kiedyś czerpało przyjemność?
- Roztargnienie podczas wykonywania prac szkolnych
- Zmiany w relacjach z rówieśnikami i członkami rodziny
- Nadmierne korzystanie z Internetu/telefonu
- Niewytłumaczalne wybuchy emocjonalne

## Propozycje dla rodziców

- Przede wszystkim zaufaj sobie, jeśli czujesz, że coś jest nie tak z Twoim dzieckiem. Jeśli zauważysz objawy, nie ignoruj ich. Porozmawiaj z nim o tym, co zauważyłeś/-aś.
- Staraj się nie zadawać od razu zbyt wielu pytań ani nie proponować rozwiązań, poświęć czas na słuchanie i empatię.
- Jeśli dziecko nie chce od razu z Tobą rozmawiać, spróbuj ponownie następnego dnia. Bądź delikatny/-a, ale wytrwały/-a.
- Poświęć codziennie trochę czasu, by być z dzieckiem sam na sam. Dzięki temu może poprawi się jego zaangażowanie towarzyskie, a Tobie da możliwość monitorowania stanu emocjonalnego dziecka.
- Ważna jest aktywność fizyczna. Postaraj się, aby raz dziennie dziecko ćwiczyło - może to być wyjście z psem, spacer, jazda na łyżwach. Cokolwiek, dzięki czemu dziecko się porusza.
- Spróbuj je czymś zainteresować. Zastanów się, co lubiło robić lub w czym jest dobre, np. w sztuka, muzyka, hobby itp.
- Świątuj osiągnięcia i celebryj przyjemności. Kiedy ludzie czują się przygnębieni, często zapominają, co osiągnęli i co im sprawia przyjemność. Chwal dziecko za sukcesy osiągnięte w ciągu dnia.

- Zachęcaj, by dużo spało — może to wymagać ograniczenia czasu spędzanego ze sprzętem elektronicznym.
- Jeśli sytuacja będzie się utrzymywać i martwisz się, że dziecko popada w depresję, skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym.

## Przydatne strony internetowe / Zasoby

<https://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/low-mood/>

<https://www.mymind.org.uk/resources/mood/low-mood/>

<https://www.getselfhelp.co.uk/freedownloads.htm>

<https://www.mind.org.uk>

<https://www.childline.org.uk/info-advice/your-feelings/feelings-emotions/depression-feeling-sad/>



**Niniejszy dokument jest dostępny w języku walijskim / Mae'r ddogfen hon ar gael yn Gymraeg  
Ten dokument jest dostępny w języku angielskim/ This document is available in English.**