

## PROGRAM PROFILAKTYCZNY WALKI Z DEPRESJĄ

Programem profilaktycznym walki z depresją powinny zostać objęte dzieci i młodzież w wieku szkolnym, ponieważ to właśnie w tej grupie wiekowej depresja staje się coraz bardziej powszechna. Jej rozwojowi, w wysokim stopniu sprzyjała aktualnie przemijająca pandemia COVID-19, w szczególności towarzyszące jej poczucie zagrożenia oraz zdalne nauczanie. Wobec powyższego, rodzice i opiekunowie wraz z nauczycielami powinni obserwować dzieci jeszcze uważniej niż zazwyczaj.

Głównym celem programu jest zmniejszenie częstości występowania depresji pełnoobjawowej poprzez zidentyfikowanie, u biorących udział w programie, cech predysponujących do jej wystąpienia w przyszłości oraz redukcja tychże czynników poprzez zastosowane działania interwencyjne.

Cele szczegółowe programu to podniesienie stanu wiedzy, samoświadomości chorych i ich rodzin na temat depresji, metod jej profilaktyki i leczenia (co może okazać się przydatne w przypadku pojawienia się lub nawrotu choroby), zmniejszenie częstości występowania skutków depresji, w tym trudności szkolnych, zaburzeń w postaci podejmowania prób samobójczych oraz innych zachowań autodestrukcyjnych, a także nabycie określonych umiejętności społecznych (m.in. rozwiązywania konfliktów), umiejętności nazywania i wyrażania odczuwanych emocji, poznanie technik radzenia sobie ze stresem, poprawa samooceny.

W ramach pierwszego etapu programu odbędzie się indywidualne spotkanie dziecka z psychologiem lub lekarzem psychiatrą, podczas którego zostanie przeprowadzone badanie, mające na celu identyfikację czynników predysponujących do wystąpienia zaburzeń depresyjnych. Stan psychiczny dziecka zostanie oceniony przy pomocy rekomendowanego, wystandaryzowanego narzędzia odpowiedniego dla badanej grupy wiekowej. Jednocześnie realizator przeprowadzi wywiad z rodzicem/opiekunem, w celu m.in. oceny obciążenia rodzinnego i relacji rodzinnych. Dzieci, u których przeprowadzone badanie wykaże wysokie ryzyko zachorowania na depresję, zostaną zaproszone do udziału w organizowanych warsztatach terapeutycznych, których celem jest redukcja czynników ryzyka wystąpienia zaburzeń depresyjnych. Działają one również jako element psychoedukacyjny, wpływający na wzrost samoświadomości zarówno dzieci, jak i rodziców.

Drugi etap programu obejmuje udział dzieci wytypowanych w ramach pierwszego etapu, w ustrukturyzowanych warsztatach terapeutycznych o określonej tematyce. Spotkania warsztatowe będą odbywały się według określonego harmonogramu i obejmą osiem dwugodzinnych sesji (liczebność grupy, biorącej udział w sesji powinna zawierać się w granicach od 8 do 14 dzieci, każde spotkanie będzie prowadzone przez co najmniej dwie

wykwalifikowane osoby). W trakcie warsztatów terapeutycznych wykorzystywane będą techniki poznawczo-behawioralne. Zajęcia obejmą zagadnienia z następujących obszarów: trening umiejętności społecznych (w tym umiejętność rozwiązywania konfliktów), nazywanie i wyrażanie uczuć, techniki radzenia sobie ze stresem oraz negatywnymi emocjami (np. wskazanie związku pomiędzy konkretnymi działaniami, a nastrojem), edukacja z zakresu zaburzeń depresyjnych dla dzieci i ich rodziców (budowanie wspierających relacji rodzinnych).

Program będzie realizowany w roku 2022, w wymiarze 60 godzin dla pierwszego etapu oraz 80 godzin dla drugiego etapu. Sale terapeutyczne, w których będą realizowane świadczenia muszą być odpowiednio wyposażone i przystosowane m.in. do prowadzenia spotkań grupowych. Osoby świadczące pomoc w ramach programu muszą posiadać określone kwalifikacje zawodowe. Istnieje również możliwość kontynuacji programu w latach kolejnych.