



Licealiści o depresji: musimy ją zrozumieć, aby umieć uniknąć

2021-01-27

- Pomoc zawsze można znaleźć, tylko trzeba jej poszukać - uważają krakowscy licealiści, którzy w ramach międzynarodowej olimpiady „Zwolnieni z teorii” przygotowali projekt pod tytułem „Depresja społeczeństwa”.

Uczniowie przeprowadzają wywiady z ekspertami, dzielą się opiniami, dyskutują o zaburzeniach psychicznych. Nie mają żadnych wątpliwości, że im więcej wiedzą na temat depresji i innych chorób psychicznych, tym łatwiej będzie je zwalczyć. Projekt powstaje we współpracy kilku krakowskich liceów: V LO, VI LO, II LO, VIII LO.

Magdalena Woś, drugoklasistka V LO, przyznaje, że temat depresji nie jest przypadkowy.

- Kwarantanna zmieniła nasze życie - mówi. - Większość czasu spędzamy przed komputerami, mamy ograniczony kontakt ze sobą. Wielu moich rówieśników mówi wprost, że znaleźli się w trudnej sytuacji, nie zawsze radzą sobie z emocjami. Dlatego postanowiliśmy w jakimś stopniu „oswoić” depresję, poznać ją, zgłębić temat i zebrać opinie psychologów. Uczymy się i pomagamy w ten sposób sobie nawzajem - podkreśla.

Licealiści w ramach projektu przygotowują informacje o zaburzeniach psychicznych, zadają nurtujące ich pytania psychologom, omawiają różne choroby psychiczne i ich przebieg, a co najważniejsze proszą ekspertów o praktyczne porady.

- Najważniejsze to zrozumieć, że gdy się opowie o problemie, staje się on realny. Można o nim napisać np. do psychologa szkolnego, albo może ktoś z naszych kolegów będzie się wstydził od razu zwrócić do dorosłego, może napisać do nas - radzi Emilia Azierska z II LO. Dodaje, że pomogą rówieśnikom się skontaktować ze specjalistami.

Wywiady i rady licealiści prezentują w mediach społecznościowych - [**DePresja Społeczeństwa**](#).

Pomysłowi przyklaskuje Małgorzata Makoś-Wiśniewska, psycholog kliniczny. Jej zdaniem, jest to strzał w dziesiątkę, gdyż o depresji łatwiej się rozmawia z rówieśnikiem.

- Jestem pod ogromnym wrażeniem, że zaburzeniami psychicznymi wśród młodzieży zajmują się właśnie ich rówieśnicy - zauważa dr Makoś-Wiśniewska. - To przykład solidarności, wsparcia i głębokiej empatii. W przypadku młodych osób, rola rówieśników w zakresie wpływu na postawy i emocje nierzadko jest dużo większa niż rodziny. Dla młodzieży ocena i akceptacja otoczenia stanowi jedną z najważniejszych wartości. Kiedy borykają się z kryzysem psychologicznym, świadomość, że są rozumiani i mają na kogo liczyć, stanowi ważny czynnik zmniejszający ból emocjonalny, a także występowanie zachowań autodestrukcyjnych czy nawet prób samobójczych.

Eksperci są zgodni, że wszystkie akcje propagujące wiarygodne informacje na temat chorób psychicznych zawsze przynoszą bardzo dużo korzyści. Z jednej strony działania tego typu zwiększają



**Magiczny
Kraków**

wrażliwość na ludzkie problemy, zaś z drugiej zmniejszają tendencje do stygmatyzacji ze strony społeczeństwa.