

# NASTOLETANIA DEPRESJA

Jak sobie z nią radzić?

# DEPRESJA WŚRÓD MŁODZIEŻY - PODSTAWOWE INFORMACJE

Depresja w rozumieniu medycznym jest chorobą i należy ją odróżnić od przejściowego przygnębienia, obniżonego nastroju czy krótkotrwałej reakcji na trudną sytuację.

Jest to też coraz częściej pojawiający się problem zdrowotny, który może występować w bardzo różnych okresach życia człowieka – od dzieciństwa po późną starość .

W Polsce depresja dotyka około 1,5 mln. osób (to tyle ile mieszka w Warszawie).

Szacuje się, że od 10 do 15% młodzieży cierpi z powodu zaburzeń depresyjnych, a niektóre dane wskazują, że objawy depresyjne można stwierdzić nawet u co trzeciego nastolatka.

# Jakie objawy powinny zwrócić uwagę otoczenia?

**Obraz objawów depresyjnych u młodzieży może przybrać wiele form :**

- Drażliwość, chwiejność nastroju, impulsywność, pobudzenie psychoruchowe.
- Wybuchy gniewu, krzyku, skarg, niezrozumiałego rozdrażnienia lub płaczu
- Obniżony nastrój, apatia, niechęć do aktywności, które wcześniej sprawiały radość.
- Wycofanie z relacji z rówieśnikami i rodziną, brak energii, bezczynność.
- Pogorszenie zdolności intelektualnych: problemy z koncentracją, pamięcią, gorsze stopnie w szkole.
- Zmiana apetytu – jego brak, chudnięcie lub przeciwnie – objadanie się.
- Zbyt mało lub zbyt dużo snu. Nocna aktywność, niechęć do wstawania rano.
- Skargi na nudę, poczucie beznadziei.
- Zaniechanie dbałości o wygląd.
- Krytycyzm wobec siebie, nadwrażliwość z powodu odrzucenia, poczucie winy.
- Nasilone skargi na dolegliwości fizyczne – bóle brzucha, głowy, mięśni.
  - Autoagresja, samookaleczanie się, odurzanie się (alkohol, leki, narkotyki).
- Zainteresowanie tematyką śmierci i samobójstw.
- Częste nieobecności w szkole, unikanie jej, gorsze wyniki w nauce.
- Ucieczka przed wysiłkiem.

## **Co możesz zrobić kiedy widzisz niepokojące objawy?**

Po pierwsze zawsze możesz powiedzieć, że widzisz, że dzieje się coś niepokojącego,

porozmawiać o swoich obserwacjach z rodzicami, pedagogiem, psychologiem, nauczycielem,

zachęcić do konsultacji ze specjalistą (psychologiem, psychoterapeutą, psychiatrą - w dalszej części znajdziesz informację, gdzie można szukać pomocy).

# Objawy, przyczyny i przebieg depresji u osób młodych

Okres dzieciństwa i młodości to czas, gdy objawy depresji mogą być niecharakterystyczne i mogą przypominać naturalny w rozwoju bunt młodzieńczy. Trzeba pamiętać, że depresja to nie to samo, co smutek, przygnębienie czy chandra.

U nastolatków chorujących na depresję objawy, które wysuwają się na pierwszy plan mogą różnić się od tych, które najczęściej występują u osób dorosłych.

Często najbardziej widoczne jest rozdrażnienie, drażliwość.

Młody człowiek łatwo wpada w złość lub rozpacz, czasem przejawia wrogość wobec otoczenia zniechęcając do bliższego kontaktu.

## Przyczyny depresji:

- **biologiczne**, czyli uwarunkowane genetyczne (stwierdzono, że częściej chorują dzieci, których krewni także chorowali na depresję) lub nieprawidłowe działanie neuroprzekaźników w mózgu czy zaburzenia regulacji hormonalnej w organizmie,
- **psychologiczne**, które potocznie moglibyśmy nazwać cechami osobowości (np. niska samoocena, brak poczucia bezpieczeństwa, nieumiejętność radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami, słabe umiejętności społeczne),
- **środowiskowe**, zarówno te jednoznaczne (jak trudna sytuacja rodzinna - rozwód lub separacja, utrata rodzica, zła sytuacja materialna, alkohol, przemoc, problemy szkolne, doświadczenie przemocy lub odrzucenia przez grupę rówieśniczą), ale też bardziej „ukryte” (jak nadmierne zaangażowanie w pracę lub inne aktywności, brak czasu dla dziecka, nieadekwatne oczekiwania co do jego osiągnięć).

## **Na rozwój depresji może mieć również wpływ :**

- nadużywanie alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych przez członków rodziny,
- przemoc w rodzinie,
  - przewlekła choroba któregoś z rodziców, innego członka rodziny lub samego dziecka,
- utrata ukochanej bliskiej osoby spowodowana śmiercią lub np. rozwodem rodziców,
- sytuacje psychicznego, fizycznego lub seksualnego wykorzystywania przez opiekunów,
- przewlekły konflikt małżeński rodziców,
- zaniedbanie,
  - brak zainteresowania,
- wrogość i emocjonalne odrzucenie, nadmierne kontrolowanie przez rodziców,
- obarczanie dziecka zbyt dużą, przerastającą jego możliwości odpowiedzialnością,
- trudna sytuacja materialna oraz społeczna izolacja rodziny

## Leczenie osoby młodej z depresją

W każdym przypadku niezbędna jest pomoc psychologiczna. Może mieć ona różne formy:

**Terapii indywidualnej**, podczas której młody człowiek uczy się rozpoznawać i nazywać swoje problemy, a także błędne, utrudniające funkcjonowanie „schematy myślowe”. Uczy się również nowych sposobów funkcjonowania, radzenia sobie z trudnymi emocjami.

**Terapii grupowej**, podczas której spotykają się osoby w podobnym wieku, doświadczające podobnych trudności. Ich celem jest m.in. poprawa stosunków z rówieśnikami, nauka zdolności komunikowania się i tworzenia relacji.

**Terapia rodzinna**, która jest zalecana w trudnej sytuacji rodzinnej, mogącej prowadzić do powstania i utrzymywania się objawów depresyjnych u dziecka.



## Lęk przed terapią

Niekiedy rodzice i same osoby z depresją nie chcą korzystać z pomocy psychiatry obawiając się, że informacja o zaburzeniu będzie się za nimi “ciągnęła” latami. Niestety wiedza na temat problemów związanych ze zdrowiem psychicznym jest ciągle niewystarczająca. Pokutuje wiele krzywdzących mitów dotyczących chorób psychicznych, leczenia psychiatrycznego. W tej sytuacji niezmiernie ważna pozostaje edukacyjna rola szkoły. Codziennie stały się szkolenia dotyczące udzielania pierwszej pomocy w nagłych wypadkach. Takie same działania powinny dotyczyć upowszechniania wiedzy o zdrowiu psychicznym. Depresja to choroba, która jak każda inna wymaga specjalistycznego leczenia. W przypadku zaniedbania może prowadzić do śmiertelnych następstw.

## Jak Ty i inni możecie wspierać młodą osobę z podejrzeniem depresji?

### POWIEDZ!

- Jestem przy Tobie.
- Nie ma nic złego w proszeniu o pomoc.
- Nie zostawię Cię.
- Nie jesteś swoją chorobą.
- Jak mogę Ci pomóc?
- Jestem przy Tobie.
- Nie rozumiem w pełni co przeżywasz, ale bez względu na to jesteś dla mnie ważny.
- Potrzebujesz, żeby Cię przytulić?
- Widzę, że Ci ciężko.
- To nie Twoja wina.
- Jesteś ważna i potrzebna. Nawet jeśli teraz nie potrafisz tego dostrzec.
- Nie jesteś porażką.
- Jesteś silna/y w swojej słabości.
- Jesteś czymś więcej niż opiniami na swój temat

### NIE MÓW!

Nie przesadzaj!

- Myśl pozytywnie.
- Będzie dobrze.
- Pobiegaj, napij się herbaty ziołowej, odpocznij. To po prostu stres.
- Zastanów się, inni mają gorzej.
- Ogarnij się.
- Weź się w garść.
- To Twoja wina.
- Przejdzie Ci.
- Znow zaczynasz?
- Nic Ci nie będzie.
- Weź się za naukę i nie wydziwiaj.
- Zawiodłeś mnie.
- Jesteś słaby.

## Gdzie szukać pomocy?

Ważne telefony :

- ITAKA – antydepresyjny telefon zaufania tel. 22 484 88 01.
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej – pomoc psychiatryczno-pedagogiczna tel. 22 855 44 32.
- Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży tel. 116 111 czynny codziennie.
- Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” tel. 800-120-002, telefon pracuje CAŁODOBOWO!
- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12 czynny od poniedziałku do piątku od 8.15 do 20.00.
- Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci – 800 100 100.
- Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji tel. 22 594 91 00 czynny w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00