

Czy to już depresja?

Czym jest depresja, jakie są jej objawy i gdzie szukać pomocy?

Co to jest depresja?

Często dziecko, które cierpi na depresję, jest traktowane przez otoczenie (rodziców, szkołę) jako leniwe, wiecznie niezadowolone czy smutne. Niektórzy nawet próbują bezskutecznie motywować dzieci i młodzież z depresją, mówiąc: „weź się w garść”, „otrząśnij się z tego”, „nie przesadzaj, już nic się nie dzieje”.

O dziecięcej depresji mówi się od niedawna. Wcześniej chorobę tę diagnozowano tylko u ludzi dorosłych. U dzieci była ona niezauważana, ponieważ nikt nie pytał ich o to, co czują czy w jakim są nastroju. Dziś wiemy, że dzieci podobnie jak dorośli doznają frustracji, rozczarowania, przeżywają smutek związany ze stratą w ich życiu. Jeśli te trudne uczucia wywołane różnymi sytuacjami nie mijają i dzieci przez długi czas (nawet kilku miesięcy) przeżywają smutek czy obniżony nastrój, to możemy powiedzieć, że cierpią na depresję. W przypadku zwykłego smutku zwykle pomaga miła niespodzianka, prezent, wspólne spędzanie czasu z rodzicami, pozytywna uwaga rodziny. W przypadku depresji to za mało.

Depresja jest chorobą, która może zagrażać życiu. Jest to długotrwały, szkodliwy i poważny stan z nadmiernie obniżonym nastrojem oraz objawami psychicznymi, behawioralnymi i fizycznymi.



Objawy depresji – co powinno zaniepokoić

Objawy depresji zależą od etapu rozwojowego dziecka. Im jest ono młodsze, tym trudniej mu powiedzieć, co czuje, podzielić się z rodzicem swoim stanem emocjonalnym, tym co przeżywa.

Dzieci przedszkolne i wczesnoszkolne często skarżą się na różne dolegliwości somatyczne jak:

- bóle brzucha,
- bóle głowy,
- bóle nóg,
- brak apetytu, łaknienia,
- mimowolne moczenie się.

Możemy u nich też zaobserwować:

- apatię,
- zwiększoną drażliwość,
- brak zainteresowań czynnościami, np. zabawą, którą wcześniej lubiło,
- niechęć do współpracy,
- lęk separacyjny,
- brak zainteresowania lekcjami.

Depresja u nastolatków

Objawy młodzieżowej depresji są nieco inne:

- smutek, przygnębienie, płaczliwość, łatwe wpadanie w złość lub rozpacz, co może demonstrować się wrogością w stosunku do otoczenia,
- zubożenie, apatia, utrata zdolności do przeżywania radości; młody człowiek przestaje cieszyć się wydarzeniami czy rzeczami, które wcześniej sprawiały mu radość,
- zaprzestanie aktywności, która wcześniej sprawiała satysfakcję np. zabawa, hobby, spotkania ze znajomymi; młodzież odmawia też chodzenia od szkoły, wychodzenia z domu, ze swojego pokoju, zaniedbuje higienę osobistą,
- wycofanie się z życia towarzyskiego,
- nadmierna reakcja na krytykę, drażliwość czy złość, nawet kiedy rodzic zwróci uwagę w bardzo delikatny sposób i w bardzo bląhej sprawie,
- depresyjne myślenie, które wyraża się w słowach „wszystko jest bez sensu”, „jestem beznadziejny”, „nikt mnie nie lubi”, „i tak mi się nie uda” itp.,
- nieuzasadnione uczucie lęku – „sam nie wiem czego się boję”,

Depresja u nastolatków c.d.

- podejmowanie impulsywnych, nieprzemyślanych działań, aby złagodzić lęk, napięcie i smutek, np. picie alkoholu, zażywanie narkotyków,
- działania autodestrukcyjne – samookaleczanie się np. cięcie ciała ostrym narzędziem, przypalanie ciała zapalniczką czy papierosem, gryzienie się, drapanie aż do krwi; rozmyślne zadawanie sobie bólu,
- myśli rezygnacyjne – „życie jest beznadziejne”, „po co ja żyję”, „lepiej by było, gdybym umarła”,
- myśli samobójcze – rozmyślanie i fantazjowanie na temat własnej śmierci, planowanie jej, a w skrajnych przypadkach dokonanie samobójstwa.

Depresja u nastolatków c.d.



Mając do czynienia z młodym człowiekiem z depresją, możemy też zaobserwować wiele objawów niespecyficznych jak:

- zaburzenia koncentracji i trudności z zapamiętaniem, które powodują trudności w nauce, pogorszenie wyników edukacyjnych, opuszczanie lekcji.
- pobudzenie psychoruchowe – w wyniku przeżywanego lęku i napięcia dziecko wykonuje wiele bezsensownych ruchów np. skubie ubranie, zaciera ręce itp.
- podejmowanie niektórych aktywności w nadmiarze, jak oglądanie TV czy granie w gry.
- zwiększenie lub zmniejszenie apetytu.
- problemy ze snem – trudności z zasypianiem, wybudzenia w nocy, budzenie się wcześniej rano, nadmierna senność.

Przyczyny depresji

Jak każda choroba, również depresja ma swoje przyczyny.

Lekarze i psycholodzy uznają, że za depresję odpowiada kilka czynników:

- **Procesy biochemiczne zachodzące w mózgu**
U osób cierpiących na depresję dochodzi do zaburzeń równowagi między różnymi substancjami biochemicznymi w mózgu jak: serotonina, dopamina, noradrenalina, acetylocholina, histamina.
- **Predyspozycje, czyli geny**
Oznacza to, że jeśli dziadkowie, rodzice, rodzeństwo chorowali na depresję, zwłaszcza we wczesnym okresie rozwoju i choroba nawracała, to ryzyko zachorowania u dziecka jest większe niż u jego rówieśników. Należy jednak pamiętać, że nie oznacza to, że taka osoba na pewno zachoruje.
- **Czynniki psychogenne**
Obejmują indywidualną konstrukcję psychiczną, np. niska samoocena, skłonności do samokrytyki, skłonności do automatycznego interpretowania faktów i wydarzeń za swoją niekorzyść.



Gdzie szukać pomocy?

Depresja jest chorobą i dlatego warto wiedzieć, gdzie można szukać pomocy.

Podstawową metodą leczenia depresji u nastolatków (i dorosłych) jest psychoterapia. W większości przypadków potrzebne jest zaangażowanie w nią również rodziców. Psychoterapia może być indywidualna – młody człowiek uczy się rozpoznawać i nazywać swoje problemy, wyłapywać błędne „schematy myślowe”. Uczy się funkcjonowania na nowo, radzenia sobie z emocjami.

Czasami przydaje się terapia grupowa, w trakcie której nastolatek rozmawia z innymi osobami posiadającymi podobne problemy, uczy się komunikacji i tworzenia relacji w grupie rówieśniczej.

Z kolei terapia rodzinna pozwala zidentyfikować problemy, które sprawiają, że relacje rodziców z dzieckiem nie są prawidłowe i pomaga podjąć próbę ich rozwiązania.

U części chorych konieczne jest też włączenie leków antydepresyjnych, ale o tym zawsze decyduje lekarz psychiatra.

Czym jest **DEPRESJA**?

to choroba, a nie oznaka słabości, charakteryzuje się uporczywym smutkiem i utratą zainteresowania zajęciami, które na ogół sprawiają przyjemność

Co możesz zrobić, jeśli wydaje Ci się, że masz depresję?



Porozmawiaj z kimś, komu ufasz o tym, co czujesz. Większość z nas czuje się lepiej po rozmowie z kimś, komu na nas zależy

Zaakceptuj to, że możesz mieć depresję i dostosuj do tego swoje oczekiwania oraz to, że nie zawsze będziesz w stanie osiągać tyle, co zwykle



Poszukaj fachowej pomocy. Zacznij od zgłoszenia problemu lekarzowi rodzinnemu, pielęgniarce środowiskowej albo innemu pracownikowi opieki zdrowotnej

Przestrzegaj nawyków związanych z regularnym spożywaniem posiłków i snem



Pamiętaj, że **dzięki odpowiedniej pomocy możesz wyzdrowieć**

Zadbaj o regularną aktywność fizyczną - chociażby krótki spacer



Nie rezygnuj z zajęć, które sprawiały Ci przyjemność przed chorobą

Unikaj alkoholu lub ogranicz jego spożycie i nie używaj narkotyków - mogą one pogłębiać depresję



Nie izoluj się. Pozostawaj w kontakcie z rodziną i przyjaciółmi

Jeżeli masz myśli samobójcze, natychmiast poszukaj pomocy u innych osób

Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS.gov



/GIS.gov.pl



/gis.gov.pl



/gis.gov.pl

Zawsze warto szukać wsparcia.
Jeśli potrzebujesz pomocy - zadzwoń.
Jeśli chcesz pomóc innym - udostępnij.
Pokierowanie po pomoc to też pomoc

POTRZEBUJESZ WSPARCIA? ZADZWOŃ!

800 70 22 22

Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego
całodobowa i bezpłatna

116 123

Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym

bezpłatnie
codziennie od godz.
14 do 22

800 108 108

Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich

w dni powszednie od godz. 14 do 20

116 111

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

bezpłatnie i całodobowo
można pisać: www.116111.pl

22 594 91 00

Antydepresyjny Telefon Zaufania Forum Przeciw Depresji



nie widzisz bo nie patrzysz