

Nastoletnia depresja



Depresja jest chorobą, która dotyka nie tylko osoby dorosłe. Szacuje się, że zaburzenia depresyjne występują u ok. 2% dzieci i aż ok. 20% młodzieży. Przyczyny jak i objawy depresji u obu tych grup mogą być różne. Nie można jednak bagatelizować ich, ponieważ mogą mieć ogromny wpływ na dalsze życie młodych ludzi.

Stany i zaburzenia depresyjne u dzieci i młodzieży są trudnym tematem – zwłaszcza dla rodziców, którzy często nie potrafią sobie z nimi poradzić, nie zauważają ich bądź je bagatelizują, usprawiedliwiając objawy depresji dorastaniem, młodzieńczym buntem czy po prostu – melancholijnym charakterem swojego dziecka. Brak odpowiedniej opieki psychologicznej w okresie rozwoju psychofizycznego dziecka lub nastolatka może skutkować sporymi problemami i traumami w życiu późniejszym, utrudniając na przykład budowanie relacji międzyludzkich czy poczucia własnej wartości w przyszłości. Dlatego tak ważne jest, by w porę dostrzec objawy depresji i zacząć im przeciwdziałać.

Rozpoznanie depresji u dziecka przez rodziców może nie należeć do najprostszych zadań. Mimo dużej troski oraz bezustannej opieki łatwo jest przegapić symptomy wskazujące na zaburzenia depresyjne lub pomylić je z niewinnymi dolegliwościami, które przecież każdego z nas czasami dotykają.

***Nagła zmiana zachowania dziecka zawsze
powinna zwrócić uwagę rodzica.***

Co powinno zwrócić szczególną uwagę?

- ✓ Drażliwość, chwiejność nastroju, impulsywność, pobudzenie psychoruchowe,
- ✓ Obniżony nastrój, apatia, niechęć do aktywności, które wcześniej sprawiały radość,
- ✓ Wycofanie z relacji z rówieśnikami i rodziną, brak energii, beczynność,
- ✓ 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,
- ✓ Autoagresja, samookaleczanie się, odurzanie się (alkohol, leki, narkotyki),
- ✓ Zainteresowanie tematyką śmierci i samobójstw.

W przypadku utrzymywania się niepokojących objawów należy zasięgnąć porady specjalisty – najlepiej psychiatry dziecięcego, który oceni jakie jest podłoże odczuwanych przez dziecko problemów i pokieruje dalszym postępowaniem.

Czasem szczerą rozmową może wskazać źródło problemów dziecka i pomóc znaleźć praktyczne rozwiązania.

Często jednak niezbędna jest fachowa konsultacja ponieważ nawet bardzo zaangażowany rodzic nie jest stanie jednoznacznie rozstrzygnąć czy prezentowane przez dziecko niepokojące zachowania wpisują się w obraz fizjologicznego „buntu nastolatka” czy są już symptomem choroby.

Jak rozmawiać z dzieckiem, które ma problemy emocjonalne?

POWIEDZ,

że widzisz niepokojące zmiany. Spytaj, czy jest coś w czym mógłbyś pomóc?

NIE ZNIECHĘCAJ SIĘ.

jeśli pierwsze próby nawiązania kontaktu wywołają opór.

BĄDŹ DELIKATNY I NIE NACISKAJ.

Jeśli trzeba, wróć do rozmowy za kilka dni.

POSTARAJ SIĘ SPOKOJNIE WYSLUCHAĆ.

Powstrzymaj się od dawania rad czy szukania natychmiastowych rozwiązań.

NIE BIERZ DOSŁOWNIE WSZYSTKIEGO CO MÓWI DZIECKO,

Zwłaszcza jeśli krzyczy „nienawidzę Cię”. Zastanów się co się za tym kryje.

NIE BAGATELIZUJ I NIE UMNIEJSZAJ PRZEŻYĆ DZIECKA.

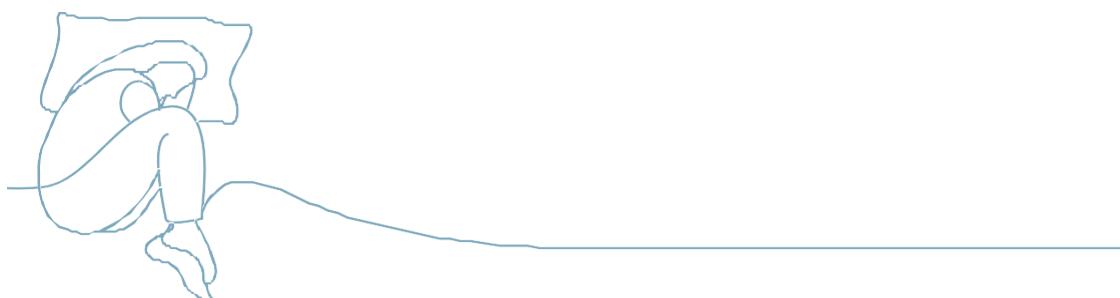
Stwierdzenia „nie warto się tym przejmować...”, „Jakie Ty możesz mieć problemy?”, „ja w Twoim wieku...” mogą jedynie pogłębić stan depresyjny

NIE PRÓBUJ POCIESZAĆ NA SIŁĘ.

Mówiąc „zobaczysz, wszystko się ułoży...” możesz odnieść skutek odwrotny od zamierzonego.

NIE SKUPIAJ SIĘ NA SWOIM NIEPOKOJU.

Wypowiedzi „ja przez Ciebie zwariuję”, „ciągle są z Tobą jakieś problemy” zamień na „Wiem, że jest Ci trudno” albo „Spróbuję Ci pomóc”.



Ważne:

➤ **BĄDŹ „OBECNY” W ŻYCIU SWOJEGO DZIECKA.**

Nie lekceważ niepokojących objawów, ale też nie wpadaj w panikę – zawsze staraj się wyjaśnić sytuację.

➤ **JEŚLI COŚ CIĘ NIEPOKOI DZIAŁAJ.**

Porozmawiaj z wychowawcą, sprawdź jak dziecko funkcjonuje poza domem.

➤ **SKONSULTUJ SIĘ ZE SPECJALISTĄ.**

Jeśli u Twojego dziecka zostanie rozpoznana depresja nie wpadaj w poczucie winy. Etiologia tego schorzenia jest wieloczynnikowa. Skoncentruj się na tym co zaleci specjalista.

➤ **NIE AKTYWIZUJ DZIECKA „NA SIŁĘ”,**

nie staraj się odwrócić jego uwagi od trudnych emocji.

➤ **BĄDŹ DOROSŁY - TWOJE DZIECKO MA MIEĆ W TOBIE OPARCIE.**

Rozpoznana depresja czy też inne problemy emocjonalne dziecka to bardzo trudny temat dla rodzica. Często warto rozważyć terapię własną aby móc w pełni pomóc dziecku.

WAŻNE SŁOWA W DEPRESJI:

 **Kocham Cię**

 Jesteś dla mnie **ważny/ważna**

Nie zostawię Cię

 Nie wiem co się z Tobą dzieje,
ale chcę Ci pomóc

**Czasem więcej niż słowa może działać
przytulenie, obecność
(nawet jeśli początkowo Twój nastolatek stawia opór).**

Pamiętaj! Każdy ma prawo prosić o pomoc.

Znajdziesz ją również tu:

www.forumprzeciwdepresji.pl

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

116 111

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

800 12 12 12



Opracowały:

Lidia Tokarska

Agnieszka Świdarska-Majdecka

Źródło: www.forumprzeciwdepresji.pl