

DEPRESJA NASTOLATKÓW



DEPRESJA NASTOLATKÓW

W ostatnim czasie słowo depresja jest często używane, pojawia się w mediach, ogłoszeniach społecznych, artykułach różnych czasopism.

Niektórym wydaje się, że jest ono nadużywane.

Trudno również uwierzyć, że może depresja może dotyczyć młodych ludzi.



-
- Młodzież dorastająca w XXI wieku jest bardziej wrażliwa, przez to mniej odporna na przeżywanie różnych trudności, dorosłym trudno uwierzyć, że dziecko, może rzeczywiście doświadczać stanu choroby.

ŚWIAT NASTOLATKA

- W okresie dorastania nastolatek kształtuje swoją tożsamość poprzez określenie siebie samego w relacjach ze światem, w relacjach społecznych na płaszczyźnie rówieśniczej, w relacjach z dorosłymi: rodzicami, nauczycielami, autorytetami.

-
- Poczucie wyższości, pewność siebie, wysoki krytycyzm – nie należą do czołowych przeżyć nastolatka, choć pozornie by się tak wydawało. Do efektów ubocznych z okresu dojrzewania należą: podatność na stres, impulsywność, niezdolność do zrozumienia swojego zachowania. To ostatecznie nie jest nawet winą nastolatka. Stanowi jego cechę. Dominującymi uczuciami nastolatka jest poczucie bezradności, niepewności i lęku.

POWAŻNE KRYZYSY U NASTOLATKÓW

Trudne czy zmienne zachowania nastolatków, takie jak labilność nastroju, smutek, wściekłość, agresja są raczej normą niż wyjątkiem. Są typowe dla wieku co nie znaczy, że każdy nastolatek musi ich doświadczyć. Nie jest łatwo wyznaczyć granicę między dość ekstremalnymi, a normalnymi dla nastolatka stanami, a poważnym kryzysem psychicznym, zaburzeniem psychicznym.

Taka ocena jest szczególnie trudna dla rodzica.

JAKIE ZACHOWANIA POWINNY WZBUDZIĆ NIEPOKÓJ BLISKICH OSÓB

U wielu nastolatków dotkniętych depresją:

- pojawiają się ruminacje czyli wielogodzinne rozmyślania o wszelkich życiowych porażkach, o tym, w czym jesteśmy słabi, co z pewnością nigdy nam nie wyjdzie i z czym sobie nie poradzimy. Ruminacje często pojawiają się wieczorem, przed snem. Bywa, że polegają też na długich rozmyślaniach na temat przeżytego dnia i wszystkich negatywnych zdarzeń;
- nasila się myślenie czarno-białe, czyli postrzeganie wszystkiego co się wokół dzieje, w kategoriach zero-jedynkowych. Niestety takie myślenie może zwiększać ryzyko samobójstwa, ponieważ powoduje, że nastolatek widzi tylko 2 rozwiązania: albo natychmiastowy powrót do zdrowia, albo śmierć.

Konsekwencją tego negatywnego sposobu myślenia są też inne objawy depresji.



GŁÓWNE OBJAWY DEPRESJI:

- Długotrwała zmiana nastroju, czyli utrzymujący się przez dłuższy czas nastrój smutku i przygnębienia, poczucie znudzenia. U młodych ludzi stan smutku nie musi trwać cały czas, zdarzają chwile aktywności, radości.
- Zamiast smutku u nastolatka może występować rozdrażnienie i agresja w kontakcie z innymi.
- Brak odczuwania przyjemności (anhedonia) i cieszenia się rzeczami, które wcześniej sprawiały radość. Młody człowiek rezygnuje z hobby i zainteresowań, które sprawiały mu przyjemność. Z perspektywy osoby dorosłej może wyglądać to tak, że nastolatek jest leniwy, bo leży w łóżku i nic nie robi, przegląda tylko Internet.
- Obniżenie napędu, czyli brak siły na wykonanie podstawowych czynności życiowych, np. mycie się, dotarcie do szkoły, ubranie się.

OBJAWY DEPRESJI NASTOLATKÓW

- Wyraźnie powiązane ze stresem zmiany apetytu i zmiany wagi ciała (dziecko chudnie lub tyje).
- Zmiany sposobu mówienia o sobie i widzenia rzeczywistości: „jestem do niczego”, „nikt mnie nie lubi”, „byłoby wam łatwiej, gdybym nie żyła”, „nic dobrego mnie nie spotka”.
- Wyraźne i dość nagłe obniżenie się wyników w nauce, problemy z koncentracją, skargi, że nauka jest za trudna, wykonywanie zadań zajmuje dużo więcej czasu niż wcześniej.

OBJAWY DEPRESJI NASTOLATKÓW

- Czarno – białe myślenie: postrzega świat w kategoriach zero-jedynkowych, co jest niebezpieczne, bo z pola widzenia znikają inne opcje i wnioskowanie idzie w skrajnych kierunkach: albo będzie bardzo dobrze, albo nie ma dla mnie wyjścia.
- Poczucie bezwartościowości oraz nieadekwatne, nadmierne poczucie winy.
- Mogą pojawić się samouszkodzenia.
- Mówienie o chorobie, śmierci, samobójstwie.

Objawy powinny występować przez większość czasu w ciągu przynajmniej kilku tygodni.

MASKI DEPRESJI

- Ukryta depresja może występować również pod postacią problemów związanych z:
 - odżywianiem,
 - zażywaniem środków psychoaktywnych,
 - spędzaniem dużej ilości czasu przed komputerem.

-
- Depresja występowała u 80% nastolatków, którzy podjęli próbę samobójczą oraz około 60% tych, którzy popełnili samobójstwo.
 - Podjęcie próby samobójczej jest poważnym czynnikiem ryzyka samobójstwa w przyszłości. Średnio co trzeci nastolatek, po próbie samobójczej ponawia próby samobójcze w ciągu roku.

Zachowania oraz próby samobójcze i nie samobójcze samouszkodzenia to zupełnie różne zjawiska – jeśli wziąć pod uwagę mechanizmy i rozumienie tych zachowań i zalecane postępowanie.

SAMOUSZKODZENIA

- To zamierzone, przeprowadzone z własnej woli i stanowiące niewielkie zagrożenie życia uszkodzenie swojego ciała. Takie uszkodzenie nie jest akceptowane społecznie, bywa dokonane w celu zmniejszenia dyskomfortu psychicznego lub/i zakomunikowania o nim. Samouszkodzenie jest pozbawione intencji samobójczej. Nastolatek często mówi „chciałem poczuć się lepiej, było mi źle, nie radziłem sobie”. W ciągu ostatnich 15 lat to zjawisko pojawia się częściej wśród młodych ludzi, może dotyczyć nawet osób poniżej 12 roku życia. Podjęcie takiego działania może wynikać z trendu, który pojawi się w grupie odniesienia, treści znalezionych w Internecie. Zawsze świadczy ono o dużej sile negatywnych emocji i trudności z przeżywaniem swoich emocji.

-
- Jeśli ta sprawa dotyczy Twojego dziecka to potraktuj ją poważnie. Bądź otwarty na rozmowę. Nie kaź dziecka, ani nie obwiniaj za to co robi. Spróbuj wyobrazić sobie jego sytuację.
 - Nastolatki, u których takie zachowanie miało miejsce więcej niż jeden raz wymagają diagnozy profesjonalisty życia psychicznego.

JAK OCHRONIĆ DZIECKO PRZED DEPRESJĄ

- Najważniejszą sprawą jest tu dbałość o dobrą relację z nastolatkiem, tylko ona może być pomocna w zidentyfikowaniu jego potrzeb i udzieleniu mu wsparcia.
- Rozwijaj relację z dzieckiem opartą na zaufaniu.
- Rozmawiaj ze swoim dzieckiem o sprawach dotyczących jego życia emocjonalnego, a jednocześnie stawiaj wymagania odnośnie do istotnych spraw związanych z codziennym funkcjonowaniem.
- Rozmawiaj ze swoim dzieckiem o sprawach związanych ze stresem szkolnym.



-
- Oceń czy dziecko jest ofiarą przemocy rówieśniczej w szkole i w Internecie.
 - Poznaj przyjaciół swojego dziecka.
 - Bądź otwarty, by wspierać dziecko w problemach związanych z dojrzewaniem.
 - Staraj się pozwalać na rozwój niezależności również wtedy, gdy dziecko jest pod Twoją opieką.

PAMIĘTAJ

- Nastolatki ukrywają swoje problemy ze swoim zdrowiem psychicznym. Często łatwiej rozmawiać im o swoich problemach z kimś bezstronnym.

GDZIE ZADZWONIĆ PO POMOC

Centrum Wsparcia prowadzone przez Fundację Itaka dla osób w stanie kryzysu psychicznego
tel. 800 70 2222

Antydepresyjny telefon zaufania prowadzony przez Fundację Itaka
Tel. 22 484 88 01 (czynny poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00)

Antydepresyjny telefon „Forum Przeciw Depresji”
Tel. 22 594 91 00 (czynny w środy i czwartki: od 17.00 do 19.00)



- Poradnie zdrowia psychicznego i poradnie psychologiczno-pedagogiczne.

OPRACOWANO NA PODSTAWIE

- *Poradnik dla rodziców. Rola rodziny i osób bliskich w promocji zdrowia psychicznego i zapobieganiu zachowaniom autodestruktywnym.* K.Szwajca, M.Kansy, P. Kasprzak, K. Markiewicz, M.Szwajca
- Kurs ORE „Depresja dzieci i młodzieży” 2020