

Ewa Targońska

Depresja u nastolatków

W Polsce co czwarty nastolatek doświadcza zaburzeń afektywnych najczęściej jest to **depresja, stany lękowe**, samobójstwo to jedna z naczęstrzych przyczyn zgonu młodzieży między 12 a 19 rokiem życia. Artykuł skierowany jest głównie do rodziców, ponieważ oni mogą najszybciej wyłapać niepokojące zmiany w zachowaniu i nastroju dziecka. Rodzice mogą zareagować na takie niepokojące zmiany poprzez umówienie wizyty do lekarza i psychologa. W sytuacjach zagrażających życiu mogą wezwać pogotowie.

Depresja jest chorobą wyleczalną, ale może zagrażać życiu. Cierpi na nią większość osób podejmujących próby samobójcze. W artykule podane są objawy świadczące o depresji, zauważone w odpowiednim czasie i skonsultowane z lekarzem psychiatrą dają dziecku szansę na wyzdrowienie i prawidłowe funkcjonowanie.

Według klasyfikacji diagnostycznej ISD 10 **obserwacja 2** z poniżej wymienionych objawów:

1. Obniżony nastrój.
2. Brak odczuwania przyjemności.
3. Zmniejszenie energii i męczliwość.

Dodatkowo 2 lub więcej z poniżej wymienionych:

1. Bezsenna lub nadmierna senność.
2. Pobudzenie lub spowolnienie psychoruchowe.
3. Poczucie braku własnej wartości lub nieadekwatne, nadmierne poczucie winy.
4. Zmniejszona zdolność myślenia lub koncentracji albo brak zdedywania.
5. Nawracające myśli o śmierci.
6. Znaczący spadek masy ciała, bez rozmyślnego ograniczenia przyjmowanych pokarmów lub zwiększenie masy ciała.

Depresja objawia się silnym smutkiem, przygnębieniem, rozdrażnieniem. Negatywny nastrój trwa długi czas (przynajmniej dwutygodnie, częściej kilka miesięcy) i jest stały. Zaczyna się myśleć, że jest się chorym, niepotrzebnym, obciążającym dla innych. Brak jest radości z życia. Dziecko przestaje cieszyć nie tylko z drobnych przyjemności, ale również z rzeczy przynoszących do tej pory dużą satysfakcję. Występuje permanentne zmęczenie. Nawet większa ilość snu i odpoczynku nie powodują, że ono mija. Wykonywanie codziennych czynności staje się trudne, czasami wręcz niewykonalne. Najdrobniejsza aktywność kosztuje coraz więcej wysiłku. Odkładane zadania zaczynają się piętrzyć i przerastać dziecko. Pojawiają się problemy z koncentracją uwagi i trudności w uczeniu się i zapamiętywaniu nowych rzeczy. Dziecko traci się apetyt. Czasami może się wydawać, że jedzenie straciło swój smak. Rzadziej może się pojawić wzmożony apetyt i objadanie się.

Depresja u nastolatków to coś więcej, niż tylko obniżenie nastroju. To poważna choroba, która wpływa na każdy aspekt życia. Na szczęście można ją leczyć, a zaangażowani i akceptujący rodzice są niezbędni w tym procesie.

Twoja miłość, wskazówki i wsparcie mogą w znacznym stopniu pomóc nastolatkowi pokonać depresję i przywrócić jego życie na właściwe tory. Nieleczona depresja jest absolutnie wyniszczająca, bywa chorobą śmiertelną, dlatego nigdy nie należy czekać mając nadzieję, że niepokojące objawy same ustąpią. Jeśli podejrzewasz, że nastolatek cierpi na depresję, przedstaw mu swoje obawy w sposób pełen miłości i bez osądzania. Nawet jeśli nie masz pewności, że to depresja jest przyczyną niepokojącego zachowania, emocje, które obserwujesz u swojego dziecka, są oznakami problemu, którym należy się zająć.

Należy na pierwszym miejscu postawić na dobrą komunikację **Rozpocznij dialog**, informując nastolatka, jakie konkretne objawy depresji zauważyłeś i dlaczego cię one niepokoją. Następnie poproś dziecko, aby podzieliło się tym, co przeżywa - bądź gotowy i chętny, aby naprawdę słuchać. Powstrzymaj się od zadawania wielu pytań (większość nastolatków nie lubi czuć się traktowana protekcyjnie lub być przyparta do muru), nie osądzaj, nie krytykuj, nie dawaj gotowych rad typu „weź się w garść”, „wszystko się ułoży”, ale daj jasno do zrozumienia, że jesteś gotowy i chętny udzielić dziecku wszelkiego potrzebnego wsparcia. Ważne żeby dziecko usłyszało od rodzica:

Kocham Cię

Jesteś dla mnie ważny/ważna

Zawsze możesz na mnie liczyć

Nie zostawię Cię

Nie jesteś sam/ sama

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

Bardzo mi na Tobie zależy

Powiedz jak mogę Ci pomóc

Jestem po Twojej stronie

Nie oceniam Cię i akceptuję takim, jakim jesteś

Razem uda nam się pokonać chorobę

Skup się na słuchaniu, a nie na pouczeniu. Oprzyj się chęci krytykowania lub wydawania osądów, gdy nastolatek zacznie opowiadać o swoich trudnościach. Komunikaty typu: „Trzeba być w życiu twardym a nie miękkim”, „To Twoja wina, że Ci się w życiu nie udaje”, „Przestań się nad sobą użalać”, „Inni mają gorzej”, „Jak będziesz tak dalej się zachowywać, to nikt nie będzie chciał się z Tobą zadawać” nie pomagają!. Należy stworzyć dziecku atmosferę akceptacji i szacunku, być delikatnym ale jednocześnie wytrwałym, by móc w odpowiedni sposób pomóc dziecku. **Bądź**

obecnym rodzicem, uważnie obserwuj.

Ważne adresy i telefony:

Stowarzyszenie Aktywnie Przeciw Depresji

[http:// depresja.org/](http://depresja.org/)

Fundacja Itaka

[http:// stopdepresji.pl/](http://stopdepresji.pl/)

Fundacja Zobacz... JESTEM

[http:// zobaczjestem.pl/ o-nas/ o-fundacji/](http://zobaczjestem.pl/o-nas/o-fundacji/)

Kampania Forum Przeciw Depresji

[https:// forumprzeciwdepresji.pl/](https://forumprzeciwdepresji.pl/)

81 116 111 telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

800 121 212 telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka

116 123 telefon zaufania dla dorosłych

22 484 88 01 antydepresyjny telefon zaufania (Fundacja Itaka)

801 100 100 telefon zaufania dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

801 199 990 telefon zaufania Krajowego Biura do spraw Przeciwdziałania Narkomanii

801 889 880 telefon zaufania dla osób cierpiących na uzależnienia behawioralne

Źródła:

M. Jakubowska. Zrozumieć depresję poradnik dla nastolatków. Gdynia 2022.

A. Gawkowska. Nastoletnia depresja poradnik dla rodziców. Warszawa 2020.

D. Jęczmińska. Depresja nastolatka. Kompendium wiedzy dla rodziców. Warszawa 2021.