

NASTOLETANIA DEPRESJA W CZASACH KORONAWIRUSA



**ŻYCIE W TRYBIE ONLINE/OFFLINE.
NIE POZWÓL DZIECKU
WYLOGOWAĆ SIĘ Z ŻYCIA.**

23 lutego

Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją

"Jest leniwy, drażliwy, arogancki, przestał się uczyć i cokolwiek robić w domu. Tak rodzice opisali swojego 13 letniego syna- Kubę, na pierwszej wizycie u psychologa. Zgłosili się, bo są zmartwieni coraz gorszymi ocenami. Chłopak do tej pory radził sobie z nauką- choć bez szału zdaniem ojca. Chętnie angażował się w swoje hobby- gra w piłkę nożną, każdą wolną chwilę spędzał z kolegami. Jednak od pewnego czasu ma coraz większe trudności z nauką, wciąż chodzi poirytowany, zrezygnował z treningów piłki nożnej i spotkań przyjaciółmi. Nie bierze udziału w lekcjach zdalnych, potrafi przespać cały dzień, nocami gra na komputerze, czego dotąd nie robił. Rodzice przyszli do psychologa z prośbą, aby ten popracowała z nastolatkiem nad brakiem motywacji.. Usłyszeli diagnozę - depresja - poczuli strach i bezradność."



Nie jest łatwo przyjąć do wiadomości , że dziecko zmaga się z depresją. Pojawia się pytanie, dlaczego to dotknęło mojej córki/syna. **Depresja jest chorobą**, a nie fanaberią młodego człowieka i może spotkać każdego, bez względu na płeć, wiek, wykształcenie, status materialny czy społeczny.

Obecnie **depresja jest drugim** (po chorobach naczyń wieńcowych) najczęściej pojawiającym się **problemem zdrowotnym na świecie**. Jak wynika z badań "Childhood and adolescent depression" prowadzonych przez Borisa Birmahera i jego współpracowników, w danym momencie od 3 do 5 % nastolatków cierpi na depresję, a 20 % z nich do 18 roku życia doświadczy przynajmniej jednego jej epizodu. "Skoro obecnie około 5 % nastolatków cierpi na depresję to można przyjąć, że w każdej trzydziestoosobowej klasie uczy się jedna lub dwie osoby z chorobowo obniżonym nastrojem".



Czym jest depresja?

"Gdy tata Kuby wracał zmęczony przygnębiony po pracy, skarżył się że dopadła go depresja. Jego mama od czasu do czasu żartowała że ma depresję, bo nie mieściła się w swoje ulubione dżinsy. Podczas wywiadówki rodzice uczestniczyli w pogadance o nastoletniej depresji. Słyszeli też o depresji w telewizji i czytali o niej w internecie. Nie zdawali sobie jednak sprawy z tego, że jest to tak niebezpieczna i podstępna choroba".



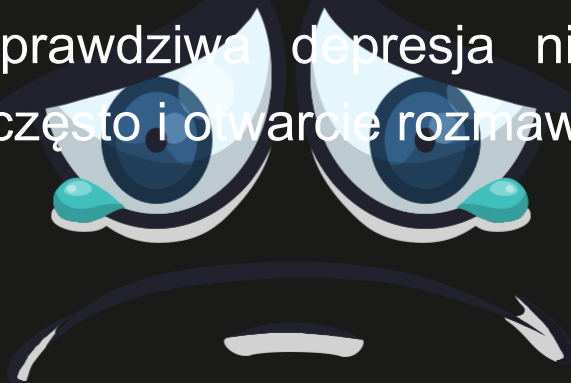
Każdy z nas doświadcza wahań nastroju. Zupełnie normalną reakcją na stres czy problemy życiowe jest smutek czy przygnębienie. Potocznie te stany emocjonalne określamy mianem depresji.

Jednak depresja, to nie gorsze samopoczucie czy melancholia, ale poważna choroba, która wymaga leczenia. Nastolatek dotknięty depresją bardzo cierpi, źle funkcjonuje w szkole, ma trudności w relacjach społecznych i rodzinnych, nie radzi sobie z obowiązkami domowymi. Jest to stan równie poważny jak każdy inny. **Choroba, może zakończyć się śmiercią.** Jak wynika z policyjnych statystyk tylko w 2018 roku w Polsce osoby niepełnoletnie podjęły 746 prób samobójczych, z tego 92 ze skutkiem śmiertelnym. Dużą część tych prób podejmują nastolatki walczący z depresją. Otoczenie młodego człowieka bagatelizuje depresję i traktuje ją z przymrużeniem oka. Objawy depresji są widoczne jak gips na złamanej ręce czy 40 stopni gorączki przy zapaleniu płuc. Często rodzice czy nauczyciele mówią do nastolatka by wziął się w garść, zaczął ćwiczyć, lepiej się odżywiać, a na pewno od razu poczuje się lepiej.

Ważne jest zrozumienie i zaakceptowanie, że wasze nastoletnie dziecko ma depresję. Aby móc skutecznie je wspierać, musicie uwierzyć, że ona naprawdę jest chore. Czy nakrzyczelibyście na kogoś, kto ma zapalenie płuc (...), żeby poszedł w końcu wziąć się w garść, poszedł do szkoły i poprawił stopnie, a po południu posprzątał bałagan w swoim pokoju?"

- pytają autorzy książki "Depresja nastolatków" . Nieleczona depresja wiąże się z ryzykiem próby samobójczej, ale też niebezpieczeństwem popadnięcia w nałogi, trudności w budowaniu relacji z innymi , gorsze wyniki w nauce i większe ryzyko utrzymywania się zaburzeń depresyjnych w dorosłości. **Jeśli chcesz pomóc wyjść swojemu dziecku z depresji po prostu uwierz, że ono naprawdę jest chore.**

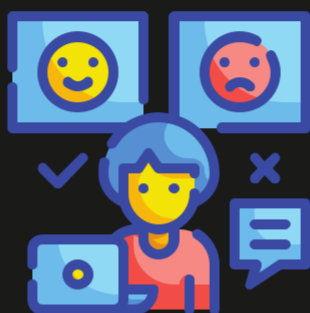
Diagnoza depresji i konieczność korzystania z pomocy psychologa wciąż jest bardzo stygmatyzująca. Ciągłe słyszymy, że ktoś "ma depresję" w tym potocznym znaczeniu, ale jednocześnie prawdziwa depresja nie jest czymś, o czym ludzie często i otwarcie rozmawiają.



Czym różni się depresja nastolatków i dorosłych?

Objawy depresji u nastolatków zasadniczo niewiele różnią się od depresji osób dorosłych. U nastolatków częściej niż u dorosłych obserwuje się **drażliwość, niewyjaśnione dolegliwości fizyczne, wrażliwość na krytykę i wycofanie się tylko z niektórych znajomości.**

Nastolatek z depresją może **być zrzędlivy, wrogi, łatwo ulegać frustracji, mieć skłonność do wybuchów złości.** Może także skarżyć się na **dolegliwości fizyczne, takie jak bóle głowy lub brzucha.** Jeśli badanie lekarskie nie wykaże przyczyny medycznej, bóle te mogą wskazywać na depresję.

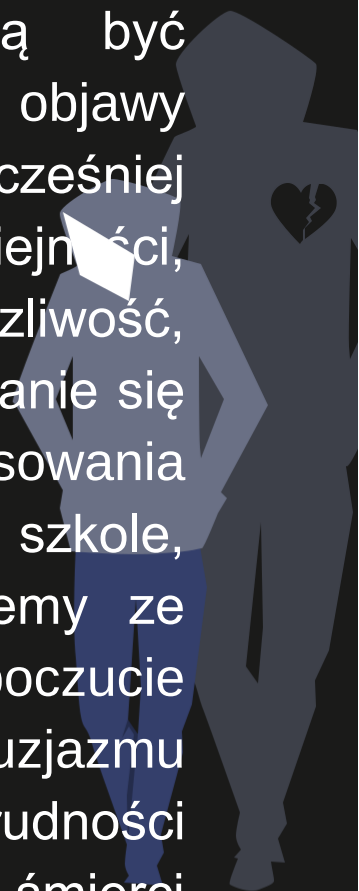


Objawy depresji u nastolatków



W przeciwieństwie do dorosłych, którzy potrafią samodzielnie szukać pomocy, nastolatki najczęściej są zależne od rodziców, nauczycieli czy innych opiekunów, którzy powinni umieć rozpoznać ich cierpienie i zapewnić im potrzebną pomoc. Nie zawsze jest to jednak łatwe.

Po pierwsze, nastolatki z depresją niekoniecznie wyglądają na smutne. Zamiast tego, najbardziej widocznymi objawami mogą być **drażliwość, złość i pobudzenie**. Oznaki i objawy depresji u nastolatków to między innymi: wcześniej wspomniany smutek, lub poczucie beznadziejności, drażliwość, złość lub wrogość, płaczliwość, wycofanie się z relacji przyjacielskich, odsuwanie się od reszty rodziny, utrata zainteresowania dotychczasowymi zajęciami, słabe wyniki w szkole, zmiany w nawykach żywieniowych, problemy ze snem, niepokój i pobudzeniem poczucie bezwartościowości i winy, brak entuzjazmu i motywacji, zmęczenie lub brak energii, trudności z koncentracją, niewyjaśnione bóle, myśli o śmierci lub samobójstwie.



Jak pomóc nastolatкови z depresją?

Depresja 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 nastolatкови 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, przestaw mu swoje obawy w sposób pełen miłości i bez osądzania. Nawet jeśli nie masz pewności, że to choroba jest przyczyną niepokojącego zachowania, emocje, które obserwujesz u swojego dziecka, są oznakami problemu, którym należy się zająć.

Po pierwsze - **dobra komunikacja**

- Rozpocznij dialog, informując córkę/ syna jakie objawy 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 protekcjonalnie lub być przyparta do muru), nie osądzaj, nie krytykuj, nie dawaj rad typu: " weź się w garść", "wszystko się ułoży", ale daj jasno do zrozumienia, że jesteś gotowy i chętny udzielić dziecku wszelkiego potrzebnego wsparcia.

Po drugie - **kontakty towarzyskie**

- Zachęcaj do nawiązywania nowych i podtrzymywania dotychczasowych kontaktów społecznych. Nastolatki cierpiące na depresję mają tendencję do wycofywania się, odsuwania od przyjaciół i rezygnacji z zajęć, które dotychczas sprawiały im przyjemność. Taka izolacja tylko pogłębia depresję, dlatego zrób wszystko, co możesz, aby pomóc nastolatkowi w nawiązaniu nowych znajomości

Po trzecie - **aktywność fizyczna**

- Zdrowie fizyczne i psychiczne są ze sobą nierozzerwalnie związane. Depresję pogłębia brak aktywności fizycznej, niedostateczna ilość snu i niewłaściwe odżywianie.

Nastolatki charakteryzuje to, że mają wiele niezdrowych nawyków : jedzenie śmieciowych posiłków, i spędzanie wielu godzin przy telefonie i innych urządzeniach.

Po czwarte - **profesjonalna pomoc**

- Wsparcie ze strony rodziców i zdrowy styl życia mogą wiele zmienić w przypadku nastolatków cierpiących na depresję, ale nie zawsze jest to wystarczające. Nie wahaj się szukać profesjonalnej pomocy - psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry. Zaangażuj dziecko w podejmowanie decyzji dotyczących leczenia. Wybierając specjalistę lub inne metody leczenia, zawsze konsultuj je z dzieckiem. Jeśli chcesz, aby nastolatek był zmotywowany i zaangażowany w leczenie, nie ignoruj jego preferencji, ani nie podejmuj jednostronnych decyzji.

Po piąte - **wsparcie**

- Gdy nastolatek cierpiący na depresję przechodzi leczenie, najważniejsze co możesz zrobić, to dać mu do zrozumienia, że jesteś przy nim, aby do wysłuchać i zapewnić mu wsparcie. Teraz bardziej niż kiedykolwiek, musi wiedzieć, że jest ceniony, akceptowany i otoczony opieką.

Po szóste - **zadbaj o siebie (i resztę rodziny)**

- Gdy skupiasz całą swoją energię i uwagę na nastolatku cierpiącym na depresję, zaniedbujesz potrzeby własne i innych członków rodziny. Niezwykle ważne jest jednak, aby w tym trudnym okresie nadal dbać o siebie. Oznacza to przede wszystkim szukanie potrzebnego wsparcia. Nie jesteś w stanie zrobić wszystkiego sam, więc skorzystać z pomocy rodziny i przyjaciół.

Gdzie szukać pomocy?

Odpowiednio poprowadzone leczenie nastolatka pozwala zmniejszyć ryzyko występowania kolejnych nawrotów choroby. Jeśli zauważyłeś objawy depresji u swojego dziecka skontaktuj się z:

- lekarzem psychiatrą
- psychoterapeutą
- psychologiem

Kto udziela pomocy?

- **Psycholog** - ukończył jednolite pięcioletnie studia na kierunku psychologia. Może udzielać pomocy psychologicznej.

- **Psycholog kliniczny**- ukończył pełne studia psychologiczne ze specjalizacją z psychologii klinicznej. Po dwuletnim stażu uzyskuje prawo do diagnozowania pacjentów i możliwość rozpoczęcia kilkuletniej specjalizacji zakończonej egzaminem.

- **Psycholog szkolny** - ukończył jednolite pięcioletnie studia na kierunku psychologia ze specjalizacją w zakresie psychologii edukacji, psychologii rozwojowej lub wychowawczej, oraz ma szkolenia odpowiednie do wykonywanej pracy

- **Psychiatra** - lekarz, który ukończył studia medyczne ze specjalizacją w zakresie psychiatrii
- **Psychoterapeuta** - absolwent studiów (nie tylko psychologicznych), który ukończył też odpowiednie szkolenie i uzyskał certyfikat psychoterapeuty z zakresu wybranej metody terapeutycznej
- **Pedagog szkolny** - ukończył magisterskie studia pedagogiczne ze specjalnością pedagogiki opiekuńczo - wychowawczej oraz szkolenia odpowiednie do wykonywanej pracy.

