

DEPRESJA U NASTOLATKÓW

Dojrzewanie nastolatków to burzliwy i złożony proces. Jest to bardzo duże wyzwanie, a jeśli pozostanie zakłócone przez zewnętrzne trudności może wiązać się z wystąpieniem poważnych zaburzeń, takich jak depresja.

Przeprowadzone badania wykazują, że co czwarty nastolatek doświadcza zaburzeń afektywnych (depresji, stanów lękowych).

Celem tego artykułu jest rozwinięcie umiejętności pomagania i reagowania w najbliższym otoczeniu, ponieważ wczesne systemowe działania mogą odegrać bardzo ważną rolę w zapobieganiu problemom psychicznym dzieci i młodzieży.

Pomagać powinni wszyscy, każdy nastolatek ma wokół siebie zaprzyjaźnionych dorosłych, rodziców, nauczycieli, trenerów. Nie zastąpimy nastolatkom specjalistycznego leczenia lub terapii, ale będziemy ich wspierać.

Niepokojące zmiany w zachowaniu i nastroju dziecka najłatwiej jest zauważyć rodzicom.

Depresja jest chorobą wyleczalną, ale może zagrażać życiu nastolatka. Dlatego prawni opiekunowie osób niepełnoletnich, z podejrzeniem tej choroby, powinni niezwłocznie umówić wizytę u lekarza, psychologa. Nie należy odkładać lub wstydzić się wizyty u lekarza psychologa, psychiatry, ponieważ depresja to załamanie rozwoju, które wymaga natychmiastowego leczenia, a nieleczona może doprowadzić do próby samobójczej.

Jak rozpoznać depresję? (objawy depresji opracowane na podstawie ICD-10 WHO):

- depresyjny nastrój (smutek może współwystępować z rozdrażnieniem lub irytacją),
- utrata zainteresowań
- utrata odczuwania przyjemności
- zmęczenie i spadek energii
- zmniejszona aktywność
- widoczna zmiana codziennych przyzwyczajeń
- nadmierna senność
- bezsenność

- utrata apetytu
- zwiększony apetyt
- spowolnienie psychomotoryczne
- zmniejszona koncentracja
- trudności w zapamiętywaniu i podejmowaniu decyzji
- poczucie winy i braku wartości
- utrata pewności siebie
- myślenie pesymistyczne
- niemożność radzenia sobie z problemami i cierpieniem
- myśli samobójcze
- próby samobójcze oraz okaleczanie
- dolegliwości somatyczne (ból brzucha, głowy)
- stany lękowe.

Diagnozę o depresji młodzieńczej stawia lekarz psychiatra, na podstawie wywiadu i badań.

Rodzice, szczególnie w obecnej sytuacji, są niezastąpionym źródłem informacji w trakcie takiego wywiadu. Mogą zauważyć zmiany zachodzące w funkcjonowaniu dziecka.

Niepokój i konieczność podjęcia interwencji w sprawie leczenia dziecka mogą być trudnym wyzwaniem dla rodziców. Zdarza się, że obwiniają siebie lub dziecko. Nie wiedzą co robić, jak się zachować i gdzie szukać pomocy.

Istnieją grupy wsparcia dla rodziców lub możliwość uczestniczenia w warsztatach i psychoedukacji.

Bywa, że depresja jest kryzysem całej rodziny. Warto wtedy, żeby wszyscy jej członkowie korzystali z terapii rodzinnej. Podczas takiej terapii rodzina oraz terapeuta tworzą zespół działający na rzecz poprawy relacji, komunikacji, wzajemnego rozumienia się.

Kto może być szczególnie narażony na depresję:

- osoby doświadczające straty (utrata zdrowia, sprawności, obiektu

zakochania...)

- osoby, u których w rodzinie występowała depresja
- osoby doświadczające przemocy lub odrzucenia
- osoby radzące sobie ze zmianami w nastroju w sposób szkodliwy np. pijąc alkohol lub zażywając środki zmieniające świadomość
- osoby doświadczające braku relacji
- osoby doświadczające kryzysu życiowego
- osoby doświadczające przemocy lub uzależnienia w rodzinie
- osoby przewlekle chore.

Jak rozmawiać z nastolatkiem, u którego podejrzewamy depresję?

Przede wszystkim nie unikać tematu. Rozmawiać otwarcie. Mówić o swoim niepokoju, trosce, chęci pomocy. Opisywać fakty i to co obserwujemy. Należy rozmawiać z szacunkiem i życzliwością. Ocenianie, krytykowanie, obwinianie pogorszy możliwość komunikacji i wsparcia. Ważny jest spokój, tak żeby nastolatek wiedział, że może się otworzyć i liczyć na wsparcie ze strony rodzica. Nastolatek musi być wysłuchany, warto również zatroszczyć się o podniesienie codziennego komfortu życia. Możemy spytać dziecko co mu może pomóc, może to być codzienna rozmowa, sen, słuchanie muzyki, spacer, rozmowa z przyjaciółmi.

Warto zachęcić nastolatka do działania, codziennej aktywacji, a przede wszystkim do podjęcia leczenia. Należy skupić się na utrzymaniu życzliwego oraz wspierającego kontaktu, ponieważ ta choroba polega na zamknięciu się w sobie.

Co robić?

Widząc niepokojące objawy, należy oferować pomoc. Podstawowym działaniem jest kontakt z psychologiem szkolnym oraz kontakt z lekarzem psychiatrą. Należy zmotywować dziecko do wizyty u psychologa i lekarza.

Potrzebne jest również wsparcie w relacji ze szkołą, ustalenia z dyrekcją, wychowawcą, pomoc w nadrobieniu zaległości szkolnych lub inne zorganizowanie procesu nauczania.

Czasami potrzebne jest dłuższe zwolnienie lekarskie.

Należy sprawdzić, czy występują realne problemy w życiu nastolatka, w których dorośli mogą pomóc. Może to być przemoc w szkole, trudna sytuacją rodzinną np.

burzliwy rozwód rodziców, uzależnienie lub choroba rodzica. W sytuacji bycia dziecka ofiarą przemocy w szkole, należy natychmiast interweniować, ponieważ powrót do szkoły po terapii, gdy przemoc pozostanie, może skutkować nawrotem objawów depresji.

Leczenie tej choroby może nie być skuteczne, gdy nie zmieni się sytuacja w najbliższych i najważniejszych systemach, jakimi dla nastolatka są rodzina i grupa rówieśnicza.

Jakie relacje są szkodliwe?

- nadopiekuńczość
- karanie
- brak czasu i uwagi
- lekceważenie choroby
- krytyka
- obwinianie
- brak wsparcia
- traktowanie depresji jako powodu do wstydu i ukrywanie jej
- aktywizowanie na siłę.

Porady dla rodziców:

- zadbaj o siebie
- bądź cierpliwy
- pytaj czego dziecko od Ciebie potrzebuje
- wyznaczaj zdrowe granice
- aktywizuj i wymagaj w obszarach, które są możliwe do zrealizowania
- w sytuacji depresji najważniejsze są terapia i powrót do zdrowego rozwoju
- wzmacniaj nadzieję, że sobie poradzicie
- akceptuj, rozmawiaj, wspieraj
- utrzymuj stały kontakt z dzieckiem, nie zniechęcaj się, nie obrażaj
- odpuść rzeczy i sprawy mniej ważne
- wspieraj leczenie oraz terapię, motywuj, organizuj i bierz udział.

Gdzie szukać pomocy?

Każda szkoła jest przypisana do poradni psychologiczno- pedagogicznej w rejonie. O

jej adres można poprosić szkolnego pedagoga lub psychologa.

Bezpłatne telefony zaufania infolinie:

116 111 telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

116 123 telefon zaufania dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym

800 70 22 22 ITAKA- centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego

(0-22) 484 88 01 ITAKA- antydepresyjny telefon zaufania

800 121 212 Dziecięcy Telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka

801 140 068 Pomarańczowa Linia- program informacyjno- konsultacyjny dla rodziców pijących alkohol i zażywających narkotyki

800 120 002 Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Niebieska Linia

800 080 222 Infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli.

Barbara Hensler