DEPRESJA WŚRÓD NASTOLATKÓW

Kiedy dziecko zaczyna dojrzewać i wkraczać w dorosłość – zmienia się. To naturalny etap. Jest on trudny zarówno dla dziecka, jak i rodzica, który często naprawdę nie wie, co o tych zmianach sądzić i jak na nie reagować. Często pojawia się wtedy pytanie czy obserwowane zmiany są wynikiem buntu młodzieńczego.

Najczęściej depresja kojarzy nam się ze smutkiem, obniżonym nastrojem, przygnębieniem. U nastolatków chorujących na depresję objawy, które wysuwają się na plan pierwszy mogą różnić się od tych, które najczęściej występują u osób dorosłych. Często najbardziej widoczne jest rozdrażnienie, drażliwość. Młody człowiek łatwo wpada w złość lub rozpacz, czasem przejawia wrogość wobec otoczenia zniechęcając do bliższego kontaktu.

Szacuje się, że w Polsce nawet 20% młodzieży cierpi z powodu zaburzeń depresyjnych, a niektóre dane wskazują, że objawy depresyjne można stwierdzić nawet u co trzeciego nastolatka.

Czujesz, że problem może dotyczyć Ciebie lub kogoś Ci bliskiego?

PAMIĘTAJ

Nagła zmiana zachowania dziecka zawsze powinna zwrócić uwagę rodzica !

Co powinno zwrócić szczególną uwagę?

Jeśli u Twojego dziecka występuje większość z poniższych objawów przez co najmniej dwa tygodnie:

⦁ 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, bezczynność,

⦁ 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.

Kiedy trzeba natychmiast poszukać pomocy?

Gdy dziecko:

• mówi wprost o chęci odebrania sobie życia lub deklaruje, że lepiej byłoby, gdyby nie żyło,

• interesuje się tematyką śmierci, samobójstw, ogląda strony internetowe o takiej tematyce, zamieszcza wpisy w mediach społecznościowych,

• nagle, znacząco zmienia sposób funkcjonowania,

• wycofuje się z kontaktów z rówieśnikami, izoluje się,

• gromadzi środki potencjalnie przydatne do podjęcia próby samobójczej: tabletki, sznur, żyletki.

W tym przypadku niezbędna jest fachowa pomoc specjalisty !!!

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 WYSŁUCHAĆ. 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”.

Czasem szczera rozmowa może wskazać źródło problemów dziecka i pomóc znaleźć praktyczne rozwiązania.