

DEPRESJA U NASTOLATKA

PORADNIK DLA RODZICÓW

Monika PARKINSON
Shirley REYNOLDS



OBJAWY DEPRESJI

GŁÓWNE OBJAWY:

- Obniżone samopoczucie i przygnębienie przez większość czasu
- Utrata zainteresowania i radości z czynności, które wcześniej budziły zainteresowanie i sprawiały radość
- Rozdrażnienie i złość

INNE CZĘSTE OBJAWY:

- Zmiana rytmu snu (spanie znacznie więcej niż zwykle/trudności z zasypianiem, częste budzenie się)
- Poczucie, że jest się nic niewartym
- Zmęczenie, obniżony poziom energii
- Znaczące zmiany masy ciała
- Nieuzasadnione poczucie winy
- Zmiany apetytu
- Trudności z podejmowaniem decyzji
- Trudności z koncentracją
- Poczucie niepokoju i podenerwowania
- Znaczące spowolnienie działania
- Poczucie beznadziei w odniesieniu do przyszłości
- Myśli o śmierci
- Myśli o zrobieniu sobie krzywdy
- Myśli o samobójstwie lub faktyczne próby samobójcze

DODATKOWE MOŻLIWE OBJAWY DEPRESJI

- Poczucie osamotnienia
- Płaczliwość
- Niemożność płaczu
- Poczucie otępienia lub pustki albo niemożność odczuwania emocji
- Poczucie nieradzenia sobie
- Brak motywacji i umiejętności podjęcia działania
- Poczucie bycia w pułapce
- Utrata pewności siebie
- Objawy fizyczne, takie jak bóle
- Pragnienie samotności przez większość czasu
- Chęć zrobienia sobie krzywdy albo podejmowanie zachowań mających na celu zrobienie sobie krzywdy

Jeśli obawiasz się, że twoje dziecko może mieć depresję, ważne jest, aby jak najszybciej zapewnić mu wsparcie. Wizyta u lekarza rodzinnego pomoże ci określić skalę problemu. Dobrym pomysłem może być monitorowanie objawów dziecka przez tydzień czy dwa.

Naukowcy, psychiatrzy i terapeuci zgadzają się obecnie z tym, że aby u młodej osoby rozpoznano depresję, musi u niej występować kilka charakterystycznych dla tej choroby objawów przez co najmniej dwa tygodnie i prawie codziennie. Objawy te muszą także prowadzić u takiej osoby do cierpienia lub znaczącego upośledzenia funkcjonowania.

Specjaliści stosują różne kategorie dla depresji; mówi się o depresji łagodnej, średniej lub ciężkiej. Zależy to od liczby objawów i tego, na ile przeszkadzają one nastolatkowi w normalnym funkcjonowaniu.

U młodych ludzi leki nie są zwykle pierwszym rodzajem leczenia, które zaleca się w przypadku depresji. Według aktualnych rekomendacji NICE (The National Institute of Clinical Excellence) dotyczących leczenia depresji powinna nim być psychoterapia lub połączenie psychoterapii i leczenia farmakologicznego. Istnieje kilka rodzajów psychoterapii, których skuteczność u młodych ludzi z depresją została dowiedziona.

Czy moje dziecko wyzdrowieje?

Jakie konsekwencje będzie miała depresja w dalszym życiu dziecka?

- To prawda, że depresja często idzie w parze z innymi problemami, takimi jak kłopoty z nauką, trudności w kontaktach z innymi, nadużywanie różnych substancji i inne dolegliwości psychiczne.
- Depresję na pewno trzeba traktować poważnie, ale nie należy też podchodzić do tej diagnozy nadmiernie pesymistycznie.
- Niektórzy młodzi ludzie sami radzą sobie z epizodem depresyjnym, nie potrzebując żadnej dodatkowej pomocy ani leczenia.
- Z badań wiemy jednak, że bez odpowiedniego leczenia należy się liczyć z nawrotami choroby w późniejszym życiu. Kolejny epizod depresyjny może się pojawić już po kilku miesiącach od pierwszego.
- Wszyscy młodzi ludzie, którzy przeżywają depresję dłużej niż kilka tygodni, powinni otrzymać pomoc.
- Jeden epizod depresyjny w życiu nie oznacza jeszcze, że dana osoba będzie stale się zmagać z tego typu problemami, zwłaszcza jeśli otrzyma odpowiednie wsparcie. Dzięki odpowiedniemu leczeniu i wsparciu wielu młodym ludziom udaje się przezwyciężyć depresję i żyć dalej pełnią życia.

Jedno z najważniejszych i najbardziej pomocnych rzeczy, które rodzice mogą zrobić dla swojego zmagającego się z depresją dziecka, jest bycie dostępnym na różne sposoby. Świadomość bliskości rodziców i ich gotowość do rozmowy ilekroć tego potrzebują, jest dla niego niezwykle ważna.

Jeśli twoje dziecko mówi co p swoich samobójczych myślach czy pragnieniach, pamiętaj, że musisz traktować to bardzo poważnie, a jednocześnie postarać się nie wpadać w panikę ani nie okazywać dziecku zbyt silnych emocji, takich jak złość czy zdenerwowanie. Twoje dziecko powinno przede wszystkim usłyszeć, że cieszysz się, że ci o tym wszystkim powiedziało, i że razem znajdziecie jakiś sposób, żeby ten problem przezwyciężyć.

W przypadku większości młodych ludzi zmiany, które pojawiają się wraz z depresją, nie są zauważane natychmiast – narastają stopniowo. Zwykle zanim nastolatek uświadomi sobie, że ma obniżony nastrój i jest przygnębiony, już od jakiegoś czasu także źle sypia, nieodpowiednio się odżywia i angażuje się w coraz mniej działań. Poza tym, że staje się coraz bardziej „niewidzialna”, taka osoba ma też zwykle bardzo złe zdanie na własny temat. Bardzo często postrzega siebie jako bezużyteczną lub bezwartościową. Może jej być trudno dostrzec sens podejmowania jakichkolwiek wysiłków, żeby się przekonać, czy jakaś zmiana jest możliwa.

Depresja nie ma jednej przyczyny. U większości ludzi, u których się rozwija, mamy do czynienia z kombinacją różnych czynników. Im więcej ich występuje, tym większe ryzyko, że dana osoba zachoruje. Depresja może dotknąć każdego i w każdym wieku.

RYZYKO DEPRESJI:

- Czynniki społeczne, wydarzenia życiowe i wyzwalacze
 - Czynniki biologiczne: geny, wiek itp.
- Predyspozycje psychologiczne i umiejętności radzenia sobie

Objawy depresji mogą także przejściowo wpływać na to, jak nasz nastolatek radzi sobie z wymaganiami szkolnymi, jak również z innymi wyzwaniami codzienności.

Zapraszam do zapoznania się z książką...

Oprac. Olimpia Kowal-Gadecka