Co warto wiedzieć na temat depresji wśród młodzieży?

Opracowała: Natalia Wcisło

Depresja jako choroba

Depresja to poważna choroba, podczas której przygnębienie staje się **długotrwałe I niezależne od okoliczności**. Osoby chorujące na depresję przestają kontrolować swój nastrój oraz uczucia. Taki stan umysłu utrzymuje się i wpływa na uczucia, myślenie, zachowanie, funkcje ciała.

Depresja wśród młodzieży

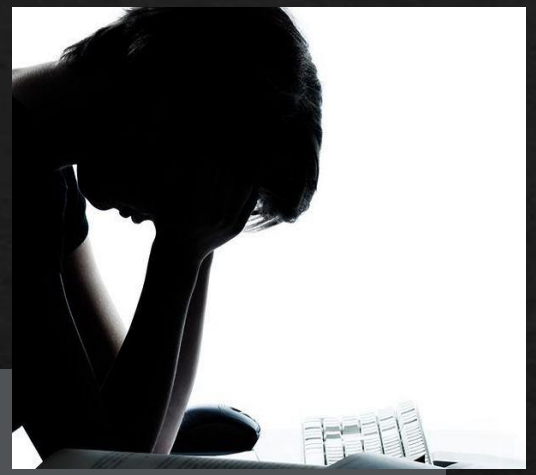
Dzieci oraz młodzież:

- nie mają jeszcze wykształconych mechanizmów do wyrażania własnych emocji i potrzeb,
- mają ograniczone możliwości radzenia sobie z trudnymi sytuacjami,
- często ukrywają swoje złe samopoczucie, ponieważ boją się odrzucenia ze strony rówieśników,
- chcą dopasować się do oczekiwań otoczenia,
- nie chcą „odstawać” od innych (np. z uwagi na wygląd).

W depresji młodzi ludzie:

- mogą zamykać się „we własnym świecie” oraz unikać rozmów, czy różnych aktywności,
- mogą szukać sposobu ucieczki, co ma zapewnić im poczucie bezpieczeństwa,
- mogą stosować też zupełnie odmienne „zachowania obronne” .

Jakie mogą być objawy depresji wśród nastolatków?



- Różne dolegliwości bólowe, silne przejęcie funkcjonowaniem własnego organizmu,
- Brak energii i chęci do podjęcia działań, które wcześniej nie stanowiły problemów,
- Ogólne zmęczenie,
- Pogorszenie koncentracji i pamięci – prowadzące do problemów w nauce,
- Trudności z porannym wstawaniem,
- Problemy ze snem,
- Brak apetytu,
- Rozdrażnienie,
- Przygnębienie,
- Zmienność nastrojów,
- Niskie poczucie własnej wartości,
- Negatywne postrzeganie rzeczywistości i swojej przyszłości,
- Ograniczenie kontaktów towarzyskich,
- Podejmowanie zachowań ryzykownych i autodestukcyjnych np. Zażywanie substancji psychoaktywnych, samookaleczenia itp.

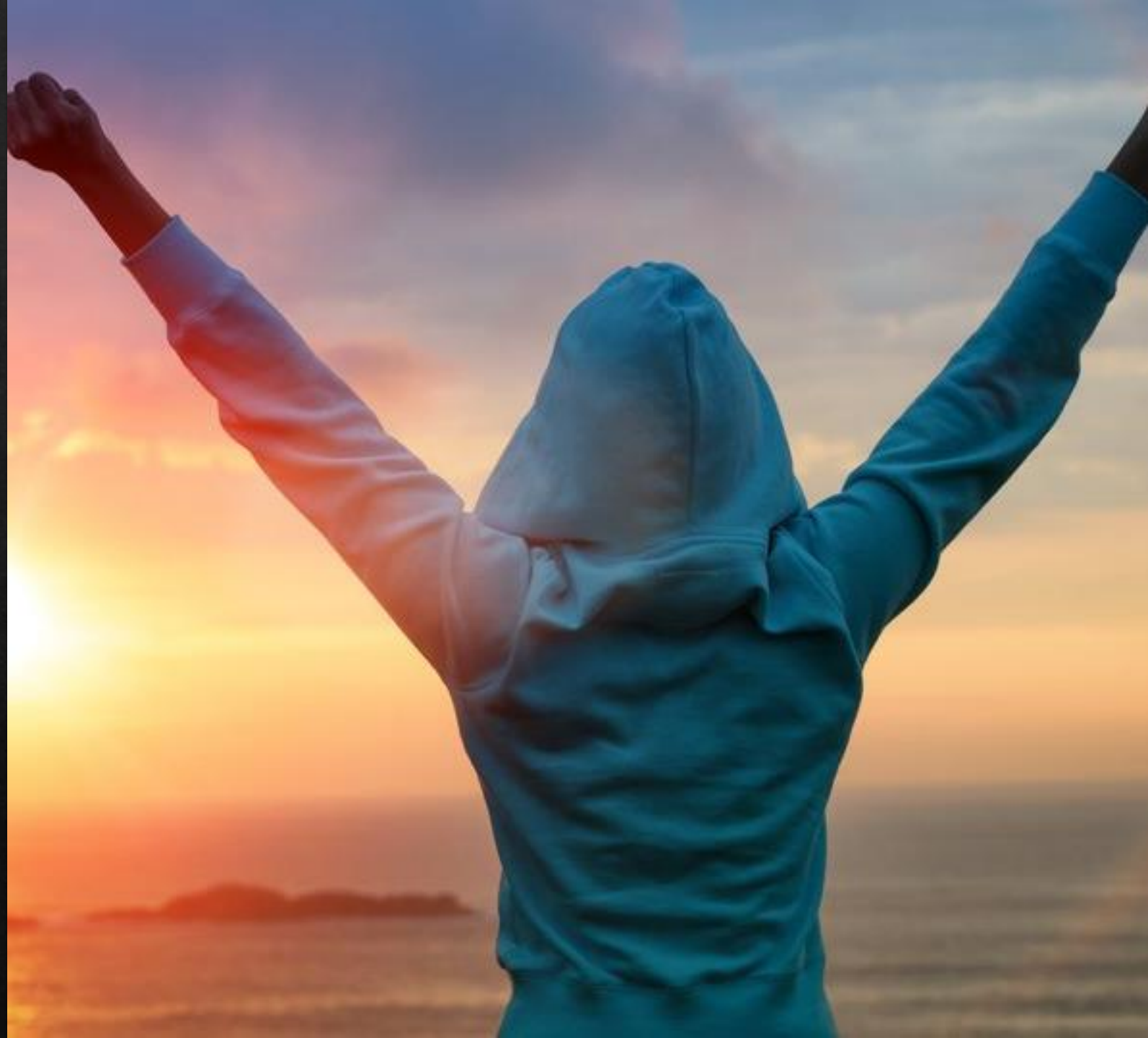
UWAGA!
Cierpiący na depresję mogą doświadczać objawów o odmiennym charakterze i różnym nasileniu. Liczba tych objawów również może być zróżnicowana.

Każda zmiana w zachowaniu dziecka powinna zwrócić uwagę rodzica!

Młody człowiek nie przyzna się do tego, że potrzebuje pomocy. Bardzo często sam nie jest w stanie zrozumieć ani opisać swoich emocji, ani tym bardziej o nich opowiedzieć.

Jak zapobiegać wystąpieniu depresji?

- Najważniejsze jest wzmocnienie młodych ludzi, aby w jak największym stopniu uodpornić ich na pojawiające się w ich życiu zagrożenia. W tym celu należy:
- Przekazywać młodzieży wiedzę na temat objawów depresji,
- Uczyć młodych ludzi wyznaczać sobie cele i nie zrażać się gdy coś się nie powiedzie,
- Ukazywać nastolatkom jak ważny w profilaktyce jest zdrowy tryb życia,
- Zwracać uwagę na to, jak ważna jest odpowiednia ilość snu dla naszego samopoczucia.



Przyczyny występowania depresji wśród młodzieży

wpływ czynnikiów biologicznych - historia zdrowotna w rodzinie (jeśli rodzice chorowali na depresję ryzyko wystąpienia choroby u dziecka wzrasta 3-4 krotnie)

wpływ czynników środowiskowych np. śmierć jednego z rodziców, rozwód, zmiana szkoły, przeprowadzki, przemoc, alkoholizm w rodzinie, problemy materialne itp.

wystąpienie traum oraz niegatywnych, bolesnych doświadczeń w dzieciństwie

nieumiejętność radzenia sobie z problemami, wyuczone mechanizmy negatywnego myślenia

Jeśli dziecko mówi wprost
o chęci odebrania sobie życia lub jego zachowanie świadczy o tym, że może to rozważać, nigdy nie należy tego bagatelizować!

Co możesz zrobić, by pomóc?

- wspieraj i okazuj zrozumienie – mów „jesteś dla mnie ważny”, „nie wiem co się dzieje, ale chcę ci pomóc”,
- nie aktywizuj dziecka na siłę - to nie rozwiąże jego problemów,
- sprawdź jak dziecko funkcjonuje poza domem - przede wszystkim w szkole
- NIE BAGATELIZUJ UCZUĆ DZIECKA – unikaj sformułowań „inni mają gorzej”, „nie przesadzaj, jakie ty możesz mieć problemy” itp.,
- **nie bój się szukać pomocy specjalisty.**

Możesz zadzwonić i uzyskać pomoc!

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży - 116 111

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka - 800 12 12 12

Telefoniczne Centrum Wsparcia Fundacji ITAKA - 800 70 2222

Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna - 22 425 98 48

FORUM PRZECIW DEPRESJI - 22 594 91 00

Na tej stronie znajdziesz, najbliższe twojego miejsca zamieszkania, punkty pomocy:

https://forumprzeciwdepresji.pl/gdzie-szukac-pomocy-mapa-punktow-pomocy

Wykaz źródeł:

https://www.servier.pl/poradnik/przejawy-depresji-w-roznych-okresach-zycia.pdf

https://liniawsparcia.pl/wp-content/uploads/2018/07/Broszura-Depresja-Nastolatków.pdf

https://www.lundbeck.com/upload/pl/files/pdf/Poradniki/Poradnik_depresjanew.pdf

https://forumprzeciwdepresji.pl/wp-content/uploads/nastoletnia-depresja-poradnik-dla-rodzicow.pdf

https://wyleczdepresje.pl/wp-content/uploads/2019/02/ULOTKA-mlodziencza-NET.pdf

https://cbt.pl/wp-content/uploads/2019/04/Kolakowski_Artur_Ambroziak_Konrad_Siwek_Klaudia-Nastolatek_a_depresj-fragment.pdf