

DEPRESJA MŁODZIEŃCZA

Rodzicu i Nauczycielu-bądźcie czujni!

1. Charakterystyka zagadnienia.

Depresja młodzieńcza to zaburzenie emocjonalne, które jest związane z charakterystycznymi dla okresu dojrzewania zmianami biologicznymi, rozwojem psychicznym, podejmowaniem nowych ról społecznych i przemianami w relacjach rodzinnych.

Zgodnie z przeprowadzonymi badaniami zaburzenia depresyjne są diagnozowane u **19–32 %** młodzieży w **wieku 13–17 lat**. W okresie adolescencji (ok. 11 roku życia) dziewczynki chorują **2 razy częściej niż chłopcy**. Choroba może wynikać z przyczyn biologicznych, trudności wynikających z kształtowania się tożsamości i związanym z tym procesem rozwoju osobowości. Lęki, które występują u młodych osób dotkniętych depresją są najczęściej związane z obawami o przyszłość oraz z podejmowaniem dorosłych decyzji. U znacznej części nastolatków depresja ma charakter przejściowy, jednak nie u wszystkich. **Bez względu na charakter depresji młodzieńczej zawsze potrzebne jest wsparcie najbliższej rodziny oraz pomoc specjalistyczna lekarza psychiatry i psychologa.**

2. Objawy depresji młodzieńczej.

Najbliższe otoczenie nastolatka (rodzina, nauczyciele) powinno być szczególnie uważne na wszelkie zmiany samopoczucia, zachowania, wyglądu i reagowania młodego człowieka. Depresja przebiega często skrycie, co niesie ryzyko, że może pozostać niezauważona. Do jej najbardziej widocznych objawów należą:

- **pogorszenie samopoczucia fizycznego** - zgłaszanie dolegliwości bólowych (głowy, brzucha), ale również objawów mniej typowych, nadmierne wyczerpanie na punkcie funkcjonowania swojego organizmu (wyołbrzymianie dolegliwości fizycznych), lepsze funkcjonowanie w godzinach wieczornych niż w ciągu dnia, trudności z porannym wstawaniem, zaburzenia snu i apetytu (spadek lub wzrost wagi ciała, zwiększone łaknienie na słodkie),
- **zaburzenia codziennej aktywności** - brak energii do działania, szybkie męczenie się, ciągłe uczucie znużenia/zmęczenia, spowolnienie psychoruchowe, zwiększona potrzeba snu również w ciągu dnia, zaniedbywanie wyglądu.
- **zaburzenia funkcji poznawczych** - trudności w skupieniu uwagi na zadaniu, problemy z zapamiętywaniem, częste zapominanie o tym co trzeba zrobić w szkole/w domu, stopniowe pogarszanie się ocen.
- **zmiany nastroju/samopoczucia psychicznego** - wzmoczone uczucie rozdrażnienia/przygnębienia, płaczliwość, wahania nastroju od radości/zadowolenia do smutku/rozdrażnienia (nawet w ciągu doby), utrata odczuwania przyjemności z aktywności, które do tej pory były ważne/sprawiły przyjemność np. zainteresowania/pasje.
- **zmiany w zachowaniu** - niskie poczucie własnej wartości i negatywna ocena siebie (typu: "jestem do niczego", "nic nie potrafię", "nie dam rady z nauką", "jestem beznadziejna/-ny", "znowu masz przede mną problemy", "to moja wina"), negatywne myślenie o rzeczywistości i przyszłości (typu: "życie nie ma sensu"), **izolowanie się** (większe niż dotychczas) i ograniczenie

kontaktów z otoczeniem (nawet z przyjaciółmi), zamykanie się w sobie (coraz większa niechęć do podejmowania rozmów z bliskimi osobami), **zachowania autodestrukcyjne** (używanie alkoholu, substancji psychoaktywnych, samookaleczenia, myślenie o śmierci, w tym próby samobójcze).

3. Profilaktyka, czyli przeciwdziałanie depresji młodzieńczej.

Profilaktyka jest zawsze ważna, a szczególnie w dobie obecnej pandemii, kiedy młodzi ludzie znacznie **ograniczyli ruch, kontakty społeczne i nadmiernie korzystają z mediów elektronicznych**. Przeciwdziałając występowaniu depresji wśród młodych ludzi należy wspierać ich w rozwiązywaniu wszelkich problemów związanych z okresem dorastania i uczyć dbania o higienę psychiczną. **Należy zadbać o:**

- regularny i odpowiednio długi sen (8 h),
- codzienną aktywność ruchową np. spacer, sport.
- zdrową i regularną dietę,
- ramy czasowe na korzystanie z mediów elektronicznych,
- wspólne spędzanie czasu,
- interesowanie się życiem nastolatka (rozmowy),
- rozwijanie zainteresowań,
- angażowanie w codzienne życie rodzinne.

4. Pomoc specjalistyczna.

Zaobserwowanie niepokojących zmian w ogólnym funkcjonowaniu nastolatka zawsze należy skonsultować z psychologiem (w szkole/w poradni) i lekarzem psychiatrą. Specjaliści wspólnie z rodzicami i nastolatkiem ustalą odpowiednią formę pomocy.

W opracowaniu skorzystałam:

- ze strony www.wyleczdepresje.pl
- książki pt.: „Wyloguj swój mózg” Andersa Hansena.

Gorąco Polecam!

Psycholog szkolny
Kamila Wojtasik-Żyża