

„STOP NASTOLETNIJ DEPRESJI” DEPRESJA WŚRÓD MŁODZIEŻY - PODSTAWOWE INFORMACJE

Jesteś rodzicem nastolatka. Twoje dziecko rośnie, rozwija się fizycznie, zmienia się jego wygląd. Często równie zaskakujące, jak zmiany fizyczne są zmiany zachowania, które zaczyna prezentować Twój syn czy córka. Coraz mniej ma Ci do powiedzenia, izoluje się, godzinami siedzi w swoim pokoju za zamkniętymi drzwiami. Bywa, że na niewinną Twoim zdaniem uwagę reaguje drażliwością, krzykiem, trzaska drzwiami. Nie reaguje na prośby o posprzątanie w swoim pokoju. Ma gorsze oceny w szkole, mówi, że nie ma ochoty tam chodzić albo co gorsza rzeczywiście opuszcza lekcje. Ubiera się na czarno, słucha ponurej muzyki, mówi, że życie nie ma sensu. Czy to już powód do niepokoju? ***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, beczynność,
- 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.

Co możesz zrobić kiedy widzisz niepokojące objawy?

Czasem szczerą rozmową może wskazać źródło problemów dziecka i pomóc znaleźć praktyczne rozwiązania. Często jednak niezbędna jest fachowa konsultacja ponieważ nawet bardzo zaangażowany rodzic nie jest stanie jednoznacznie rozstrzygnąć czy prezentowane przez dziecko niepokojące zachowania wpisują się w obraz fizjologicznego „buntu nastolatka” czy są już symptomem choroby

PAMIĘTAJ! Nieleczona depresja może się nasilać, a wsparcie osoby bliskiej/ dorosłej może znacznie przyspieszyć znalezienie pomocy.

Kiedy trzeba natychmiast poszukać pomocy?

Największym zagrożeniem związanym z depresją jest samobójstwo. Według dostępnych danych tylko w 2018 roku w Polsce osoby niepełnoletnie podjęły 746 prób samobójczych, z tego 92 ze skutkiem

Nie zwlekaj z reakcją jeśli 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, żyłki¹

Czynniki, które mogą zwiększyć to ryzyko:

- impulsywność i wybuchowość dziecka,
- podjęte próby samobójcze w przeszłości,
- samobójstwa i próby samobójcze w otoczeniu (rodzina, znajomi),
- stosowanie alkoholu czy substancji psychoaktywnych,
- przykre czy trudne doświadczenie związane z przeżyciem wstydu (problemy z rówieśnikami, zawiedziona miłość, niepowodzenia szkolne),
- dostęp do potencjalnie niebezpiecznych środków (leków zażywanych przez członków rodziny, broni przechowywanej w domu).

Leczenie osoby młodej z depresją

Zwykle leczenie odbywa się w ramach opieki ambulatoryjnej, jednak czasem, w przypadku nasilenia objawów, a zwłaszcza zagrożenia samobójstwem niezbędna jest hospitalizacja. Jeśli stan chorego tego wymaga, niezbędne może być leczenie farmakologiczne – zawsze pod okiem specjalisty psychiatrii dzieci i młodzieży

WAŻNE

W przypadku nastolatków, którzy nie ukończyli 16. roku życia, decyzje dotyczące leczenia podejmują ich opiekunowie prawni (zwykle są to rodzice). Po ukończeniu 16. roku życia zgodę na leczenie oprócz opiekunów prawnych musi wyrazić sam nastolatek. Jeżeli jednak istnieje poważne zagrożenie jego życia i zdrowia (na przykład chce popełnić samobójstwo), może zostać przyjęty do szpitala i objęty leczeniem bez zgody.

W każdym przypadku niezbędna jest pomoc psychologiczna.

Może mieć ona różne formy:

Terapii indywidualnej, podczas której młody człowiek uczy się rozpoznawać i nazywać swoje problemy, a także błędne, utrudniające funkcjonowanie „schematy myślowe”. Uczy się również nowych sposobów funkcjonowania, radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Terapii grupowej, podczas której spotykają się osoby w podobnym wieku, doświadczające podobnych trudności. Ich celem jest m.in. poprawa stosunków z rówieśnikami, nauka zdolności komunikowania się i tworzenia relacji.

Terapia rodzinna, która jest zalecana w trudnej sytuacji rodzinnej, mogącej prowadzić do powstania i utrzymywania się objawów depresyjnych u dziecka.

Depresja to choroba, która jak każda inna wymaga leczenia

Jeśli Twojemu dziecku psychiatra zalecił lek przeciwdepresyjny, **PAMIĘTAJ:**

¹ dr Firlej M.: Nastoletnia depresja. Poradnik dla rodziców. Warszawa 2018. Materiał opracowany w ramach ogólnopolskiej kampanii społeczno-edukacyjnej Forum Przeciw Depresji.

WAŻNA JEST SYSTEMATYCZNOŚĆ

Lek, aby działał skutecznie musi być stosowany codziennie.

WAŻNA JEST CIERPLIWOŚĆ

Widoczne efekty leczenia mogą się pojawić dopiero po 2-3 tygodniach (a czasem nawet po dłuższym czasie).

WAŻNA JEST WYTRWAŁOŚĆ

W trakcie pierwszych dni stosowania leku mogą wystąpić objawy niepożądane lub nawet przejściowe pogorszenie stanu psychicznego – nasilenie niepokoju, nudności, zaburzenia snu. To normalne. Poprawa stanu psychicznego nie jest jednoznaczna z zaprzestaniem przyjmowania leku. Leczenie trwa zwykle kilka miesięcy. Ma na celu nie tylko poprawę aktualnego stanu, ale także zabezpieczenie przed nawrotami w przyszłości.

WAŻNA JEST WSPÓLPRACA Z LEKARZEM

Stosowanie się do zaleceń lekarza jest kluczowe dla skutecznej walki z chorobą. To specjalista ma wiedzę i doświadczenie aby profesjonalnie pomagać osobom chorym. Tylko lekarz może zdecydować o ewentualnych zmianach dawki leku oraz o tym kiedy można zakończyć leczenie. Leki przeciwdepresyjne nie uzależniają, nie zmieniają osobowości człowieka !

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 WYSLUCHAĆ. 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”

„Często problemy emocjonalne dziecka stanowią ogromne źródło frustracji rodziców – podważają ich poczucie kompetencji, przypominają o własnych trudnościach emocjonalnych, z którymi sobie nie radzą. W tej sytuacji zamiast pomocy dziecko otrzymuje od dorosłego kolejną dawkę poczucia winy. Pojawiają się wtedy myśli „zawiodłem rodziców”, „mają przeze mnie dodatkowe kłopoty”, „jestem ciężarem, moje problemy nie są ważne”

BĄDŹ „OBECNY” W ŻYCIU SWOJEGO DZIECKA.

Nie lekceważ niepokojących objawów, ale też nie wpadaj w panikę – zawsze staraj się wyjaśnić sytuację.

JEŚLI COŚ CIĘ NIEPOKOI ! DZIAŁAJ !

Porozmawiaj z wychowawcą, sprawdź jak dziecko funkcjonuje poza domem.

SKONSULTUJ SIĘ ZE SPECJALISTĄ!

Jeśli u Twojego dziecka zostanie rozpoznana depresja nie wpadaj w poczucie winy. Etiologia tego schorzenia jest wieloczynnikowa. Skoncentruj się na tym co zaleci specjalista.

NIE AKTYWIZUJ DZIECKA „NA SIŁĘ”, nie staraj się odwrócić jego uwagi od trudnych emocji.

BĄDŹ DOROSŁY!!! TWOJE DZIECKO MA MIEĆ W TOBIE OPARCIE. Rozpoznana depresja czy też inne problemy emocjonalne dziecka to bardzo trudny temat dla rodzica. Często warto rozważyć terapię własną aby móc w pełni pomóc dziecku.

WAŻNE SŁOWA W DEPRESJI:

Kocham Cię Jesteś dla mnie ważny/ważna Nie zostawię Cię

Nie wiem co się z Tobą dzieje- NIE ROZUMIEM TEGO, ale ZROBIĘ WSZYSTKO, BO chcę Ci pomóc



Czasem więcej niż słowa może działać przytulenie

Pamiętaj! Każdy ma prawo prosić o pomoc.²

² OPRACOWANE W OPARCIU O <https://forumprzeciwdepresji.pl/>