

DEPRESJA! CHOROBA, KTÓRA DOTYCZY TAKŻE MŁODYCH



DEPRESJA U NASTOLATKA

Choroba czy trudy dorostania?

Przede wszystkim należy pamiętać, że **DEPRESJA TO CHOROBA**, która dodatkowo może pociągać za sobą bardzo poważne konsekwencje. Zdecydowanie można powiedzieć, że jest to choroba zagrażająca zdrowiu i życiu zmagających się z nią ludzi a w szczególności nastolatków.

Dlatego właśnie nie należy bagatelizować jej znaczenia. Jednocześnie należy pamiętać o tym, że choroba nie jest stanem z którego możemy "po prostu się otrząsnąć" (K. Ambroziak, A. Kołakowski, K. Siwek, Wrocław. 2018). Jest to stan, który wymaga specjalistycznego, często długotrwałego leczenia.

Jak jednak rozróżnić nastoletnie procesy rozwojowe od trudności związanych z depresją oraz gdzie szukać wsparcia? Na te pytania postaramy się odpowiedzieć w niniejszej broszurze.



OBJAWY – NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Jeśli dziecko ma obniżony/ zmieniony nastrój (jest smutne, przygnębione lub rozdrażnione) przyjrzyj się czy utrzymuje się on przez większość dnia na przestrzeni kilku tygodni
- Zwróć uwagę na to czy nastolatek czerpie radość z rzeczy które do tej pory sprawiały mu przyjemność - hobby, spotkania z kolegami
- Przejawem depresji mogą być również problemy ze snem - bezsenność lub nadmierna senność
- Przyjrzyj się temu czy młody człowiek nie ograniczył w znaczący sposób kontaktów społecznych
- Zwróć uwagę na to jak nastolatek widzi siebie samego - czy postrzega siebie jako gorszego, słabszego od innych
- Przyjrzyj się temu jaki nastolatek przejawia poziom energii do działania - czy jest on znacząco obniżony
- Obserwuj czy nastolatek ma siłę i chęć dbania o siebie - mycia się, dbania o to w co się ubierze



Uważnie obserwuj swoje dziecko i rozmawiaj z nim. Dzięki temu szybko zauważysz czy coś się u niego dzieje.



KIEDY ZGŁOSIĆ SIĘ PO POMOC

Jeśli zaobserwujesz u swojego dziecka któryś z powyżej opisanych sygnałów warto zgłosić się po pomoc i sprawdzić ze specjalistą czy Twojemu dziecku potrzebne jest wsparcie psychologiczne, psychoterapeutyczne bądź psychiatryczne.

Warto zgłosić się po pomoc również w sytuacji kiedy zaobserwujesz inne zmiany w zachowaniu swojego dziecka, które stanowią odstępstwo od jego dotychczasowego funkcjonowania a budzą Twój niepokój. Tutaj również warto zwrócić uwagę na to czy zmiany te utrzymują się od jakiegoś czasu.

Ważne jest to, że wsparcie psychologiczne to nie tylko terapia. Pomocne może być również skorzystanie z konsultacji dla rodziców, której celem może być rozmowa o tym jak zmienia się funkcjonowanie nastolatka w tym trudnym okresie. Co jest związane z dorastaniem a co może budzić niepokój.

Pamiętaj, że ciche, nie sprawiające problemów dzieci również mogą zmagać się z depresją.



www.polpietro.org



**PORADNIA ONLINE DLA
NASTOLATKÓW I RODZICÓW**

GNIAZDO

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa

