

Depresja nastolatków

Depresja nastolatków to nie tylko zły nastrój i melancholia. W tej grupie - młodych ludzi depresja jest bardzo poważnym problemem, ma wpływ na każdy aspekt życia nastolatka. Często pozostaje nie leczona; doprowadza do problemów w domu, w szkole, do nadużywania środków odurzających i psychoaktywnych. Powoduje wstręt do siebie, a nawet dochodzi do nieodwracalnych tragedii jak samookaleczenia, agresja czy samobójstwa.

Depresję u młodzieży można leczyć z sukcesem, o ile zostanie ona odpowiednio wcześniej zauważona. Najważniejszą rolę w tej kwestii pełnią niewątpliwie rodzice lub przyjaciele. Istnieje wiele sposobów, które mogą pomóc choremu dziecku... ale najpierw należy zrozumieć depresję nastolatka.



Istnieje wiele błędnych informacji o depresji nastolatka, również wiek jest bardzo trudny. Większość nastolatków aby posiadać dobrą równowagę psychiczną potrzebują dobrej przyjaźni, sukcesu w szkole lub poza, w innych dziedzinach życia i rozwoju, silnego poczucia własnej wartości. Zawsze należy się spodziewać okolicznościowego złego nastroju, ale depresja jest w życiu młodych ludzi zupełnie czymś innym. Depresja w tym wieku może zupełnie zniszczyć osobowość młodego człowieka, powodując uczucie smutku, rozpacz lub gniewu. Niezależnie od tego czy częstość występowania depresji jest większa czy mniejsza jest faktem, że depresja uderza znacznie więcej młodzieży niż myślimy. I chociaż depresję można leczyć to jednak leczeniu poddaje się tylko około 20% młodzieży. W odróżnieniu od dorosłych, którzy mają zdolności do ubiegania się o pomoc w ich własnej postaci, nastolatki zazwyczaj muszą opierać się na rodzicach, nauczycielach, opiekunach, którzy rozpoznają ich cierpienie oraz pomogą im się leczyć. Ważne aby umieć rozpoznać problem.

Dzisiaj nastolatek w chwili kiedy dojrzeewa jest w obliczu wielu nacisków. Rodzice, nauczyciele, opiekunowie a nawet koledzy wymagają od niego zbyt wiele. W chwili kiedy przechodzi z okresu dziecka do dorosłości rodzice, opiekunowie naciskają go kim ma być, jak powinien wyglądać jego świat, każą mu wyraźnie określić swoje miejsce w dorosłym społeczeństwie a oni nie są jeszcze na to gotowi. Istnieje również grupa rodziców mających często przerost ambicji, mają dużo planów co do przyszłości własnych dzieci. To wnosi największy konflikt między rodzicami i nastolatkami. Nie pokrywa się z prawdziwymi zainteresowaniami młodej osoby.

Wielu z nich również nie jest gotowa na takie samookreślenie się a kiedy ten nacisk jest zbyt duży, nastolatek podejmuje decyzję o swojej niezależności, za wszelką cenę próbuje wyrwać się z rąk rodziców czy opiekunów. Z tym zawsze będzie wiązał się gniew, smutek, ból, bunt, rozżalenie na cały świat. Wielu rodziców w takich chwilach nie rozpoznaje depresji tylko uznaje to tylko za zwykłe fanaberie dojrzewającego nastolatka. Wielu kwituje to słowami - dojrzej, przejdzie mu.

Depresję w tym wieku nie łatwo jest rozpoznać bo młodzież pomimo depresji często wcale nie bywa smutna i nie wycofuje się z bycia z innymi.

Najbardziej znamienne objawy depresji nastolatków:

Drażliwość, agresja, wściekłość, chęć "dołożenia innym". Dopiero później przychodzi większa fala depresji i daje się wyraźnie zauważyć inne symptomy: smutek, bezradność, gniew wrogość, płacz, wycofanie się z życia przyjaciół, rodziny, utrata dotychczasowych zainteresowań, zmiany w odżywianiu się i spaniu, niepokój, agitacja, poczucie winy, brak entuzjazmu, motywacji, zmęczenie, brak energii, trudności z koncentracją, myśli o śmierci lub samobójstwie.

Jeśli rodzice nie mają pewności czy ich dzieci cierpią na depresję, czy tylko ich nastrój wynika z okresu dojrzewania i nic nie robią aby im pomóc muszą liczyć się z dużym wyzwaniem, często z życiowymi dramatami, które mogą zmienić na długo lub na trwałe osobowość ich dzieci.

Jeśli widzicie, że wasze dzieci mają zbyt częste wybuchy gniewu, furii, są zbyt mocno sfrustrowane, cierpią na niewyjaśnione bóle głowy, brzucha wskazana jest konsultacja u lekarza aby zbadał głębiej wszystkie występujące symptomy.

Należy też zwrócić uwagę; kiedy młody człowiek ciągle nęka się ze swoim problemem podkreślając, że jest nikim lub gorszym od innych, bardzo wrażliwy na krytykę, nie umie przyjąć porażki, czuje się odrzucony. Jest to szczególnie problem ponieważ młody człowiek będzie wycofywał się z życia, będzie unikał ludzi, szkoły, aż dojdzie do izolacji. Wiadomo co w takim wypadku starają się zrobić rodzice: często nie zdając sobie sprawy z realnego stanu dziecka będą go na siłę popychać w tym kierunku, a to dopiero pogłębi jego stan faktyczny. Nie wolno również nastolatkom zakazywać przyjaźni, narzucać im wybranych przez siebie kolegów, to też zaogni sytuację i pogłębi stan depresji. Chore na depresję dziecko za wszelką cenę będzie chciało urwać się od takich opiekunów i będą ucieczki z domu, narkotyki, alkohol...

Depresje u nastolatków mogą prowadzić do:

1. Problemów w szkole - trudności z koncentracją, niska frekwencja, frustracje spowodowane nauką, z dobrego ucznia zmienia się w złego.
2. Ucieczki. Wielu nastolatków ucieka z domu lub próbuje. Taka sytuacja to zwykle sygnał - **wołanie o pomoc! Rodzice zastanówcie się co jest tego przyczyną?**
3. Odurzanie się. W tym przypadku może być alkohol, narkotyki, lekarstwa.
4. Niska samoocena, identyfikowanie się z brzydotą, wstręt do siebie, poczucie niegodności.
5. Anoreksja lub bulimia i różne inne diety.
6. Uzależnienie od Internetu, w ten sposób uciekają od swoich problemów, zwiększają swoją izolację, ale często wyżywają się na necie na upatrzoną przez siebie "ofiara, ofiary".

7. Samouszkodzenia: cięcia, podpalenia, inne samookaleczenia, takie postępowanie prawie zawsze jest związane z depresją.

8. Lekkomyślne zachowanie: cierpiący na depresję nastolatki mogą brać udział w niebezpiecznych zabawach lub ponosić wysokie ryzyko zachowań, np: jazda poza kontrolą, picie dużej ilości alkoholu, branie dużych dawek narkotyku, niebezpieczny seks.

9. Samobójstwa. Alarmująca jest i ciągle rośnie liczba samobójstw nastolatków. Według statystyk samobójstwo u nastolatków jest co trzecią najczęstszą przyczyną śmierci od 15 do 24 roku życia. W przeważającej większości przyczyną jest depresja lub zaburzenia psychiczne. W przypadku kiedy nastolatek nadużywa alkoholu lub narkotyków ryzyko samobójstwa jest jeszcze większe.

Ze względu na bardzo realne niebezpieczeństwo samobójstw nastolatków, którzy są w depresji należy ściśle obserwować objawy i myśli samobójcze lub ich zachowania.

Do tych zachowań należą:

1. Rozmowy o samobójstwach
2. Należy zwrócić uwagę na słowa przez nich wypowiedane: *"chcę zniknąć na zawsze, nie ma wyjścia"*...
3. Mówią pozytywnie o śmierci, mogą wypowiadać: *"jeśli umrę ludzie będą mnie bardziej lubić"*.
4. Pisanie wierszy o śmierci, umieraniu czy samobójstwie.
5. Zaangażowanie w lekkomyślne zachowania, gdzie łatwo o wypadek. Słowa do rodziny i przyjaciół - *"żegnaj na zawsze."*
6. Poszukiwanie broni, tabletek i innych sposobów na zabijanie.

Pomóż nastolatkowi w depresji!!!



Jeśli podejrzewasz, że młody człowiek cierpi na depresję od razu podejmij działanie. Depresja jest bardzo szkodliwa, gdy pozostanie bez leczenia, dlatego nie czekaj i miej taką nadzieję, że objawy same miną.

Pamiętaj, często mogą tylko się skryć i w późniejszym życiu wypłyną jako dużo większy problem. Pierwszą rzeczą jaką należy zrobić to porozmawiać z młodym człowiekiem na ten temat.

Rodzicu, opiekunie, nauczycielu, zrób to w kochający sposób, bez osądzania. Pozwól mu wiedzieć, że objawy depresji widać i dlatego to cię tak martwi. Następnie zachęć dziecko do otwarcia się i spróbuj porozmawiać.

Oferta wsparcia:

Twoje dziecko musi wiedzieć, że jesteś z nim i, że go wspierasz, w pełni i bezwarunkowo ale pamiętaj, że nastolatek nie lubi jak mu ktoś patronuje i czyni koło niego zamieszanie. Musisz przedstawić swoje stanowisko w ten sposób aby sam był gotowy na przyjęcie pomocy i wiedział, że ma w tobie wsparcie. Bądź delikatny i nie naciskaj ale nie poddawaj się jeśli napotkasz opór.

Dziecko musi poczuć komfort, musisz zainteresować go rozmową aby cię chciało słuchać. Kiedy się otworzy, słuchaj i nie rób mu wykładu.

Pamiętaj, będzie oporne na wszelkie ponaglenia, na krytykę, może tą rozmowę potraktować jako wyrok i nie będzie rozmawiać. Ważne aby zechciało się komunikować. Unikaj dawania rad i ultimatum.

Nie próbuj mówić swojemu dziecku, że jego depresja jest głupia i bezpodstawna. Spowoduje to większy ból i smutek i nie będzie miał do ciebie zaufania. Musi poczuć się, że jest poważnie traktowane i tak powinni rodzice czy opiekunowie do tego podejść! Tak rodzice jak i nauczyciele powinni mocniej wspierać nastolatka z depresją.

Będą dzieci, które będą się wypierać; mówić, że nie ma żadnego problemu, ale ty zaufaj swojemu instyktowi. Tam, gdzie spotykasz się z odmową jest sygnał, że są zbyt zgromadzone emocje. Nie możesz poradzić sobie sam, proś o profesjonalną pomoc, najlepiej psychologa - specjalistę, który zajmuje się młodzieżą w wieku dojrzewania.